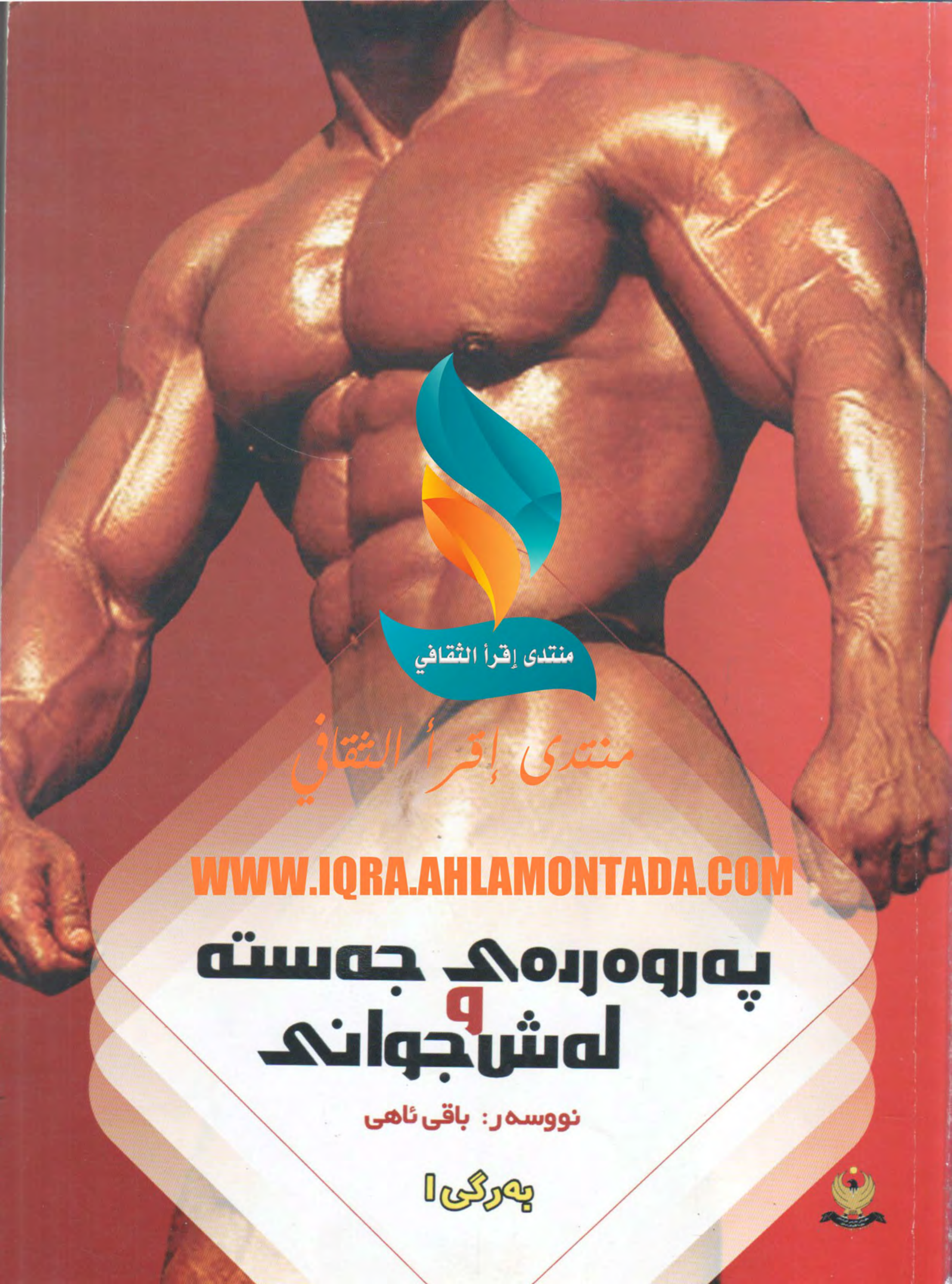


منتدى إقرأ الثقافي
منتدى إقرأ الثقافي
WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

پەروەردەی جەستە و لەش جوانی

نووسەر: باقی ئاهی

بەرگی ١

پەروەردەی جەستە
و
لەش جوانی

Body Building

نووسەر

باقی ئاهی

١٣٨٨هـ - ٢٠٠٩ز

بەڕێوەبەرایەتی بڵاوکردنەوەی هەولێر

ناوی کتێب: پەروەردەی جەستە و لەشجوانی

نووسەر: باقی ئاهی

پێداچوونەوە و پیتچنین: سوارە فتووحی

چاپ: چاپخانەی رۆشنبیری

دیزاینی بەرگ: وێنەگری پیکسل PIXEL ـ ۰۷۷۰٤۸۰۸۳۳ ۹۸ ٤٤٢ ۲۲٤۰٤۳۳ +۹۸

دیزاینی ناوەوە: کانون آگهی و تبلیغاتی کلبە

چاپی: یەکەم

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان / ژمارەی سپاردنی (۲۵۲۳) ساڵی (۲۰۰۹)ی پێدراوە

مافی چاپکردنی پارێزراوە بۆ وەزارەتی رۆشنبیری و خاوەنی کتێبەکە

ئەم کتێبەو کتێبەکانی وەزارەتی رۆشنبیری لەسەر ئەم سایتە بخوێننەوە

www.kurdchat.com

پێڕست

پێشەکی ٧
کورتە باسێک لەسەر شێوازەکان ١١
گرینگ‌ترین کۆی ماسوولکەکان ١٣
ئامراز و دەزگاکان ١٧
بەشی یەکەم: ماسوولکەکانی شان و کۆڵ ١٩
شان لە دواوە بە هالتێر ٢٠
شان لە پێشەوە «بە هالتێر» ٢٢
شان لە لاوە «دەمبێل» ٢٤
شان دەمبێل «بە شێوەی چەمینەوە» ٢٦
کۆڵ «هالتێر» ٢٨
کۆڵ لیفت «هالتێر» ٣٠
بەشی دووهەم: ماسوولکەکانی پێش بازوو ، پشت بازوو ،زەند ٣٣
پێش بازوو «بە هالتێر» ٣٤
پێش بازوو «بە دەمبێل» ٣٦
پشت بازوو «بە هالتێر» ٣٨
پشت بازوو دەست لێک‌نزیک «بە هالتێر» ٤١
پشت بازوو سیم‌کێش ٤٣
زەند ٤٦
بەشی سێهەم: ماسوولکەکانی سینگ ٤٩
پرێسی سینگ «بە هالتێر» ٥٠
پرێسی سینگ «بە دەمبێل» ٥٢
سەر سینگ«بە هالتێر» ٥٤
سەر سینگ «دەمبێل» ٥٦
ژێر سینگ «هالتێر» ٥٨
ژێر سینگ « بە دەمبێل» ٦٠
سیم‌کێش لە لاوە «کراس ئۆوێر» یا خاچ «سەلیب» ٦٢
سینگ و ژێر پیل «یەک دەمبێل» ٦٤
پارالێل ٦٦

بەشی چوارەم: ماسوولکەکانی ژێر پیل ٦٩
بارفیکس ٧٠
ژێر هەنگڵ جۆلایی «ڕوئینگ» ٧٣
سیمکێش «لە دواوە» ٧٦
سیمکێش «لە پێشەوە» ٧٨
ژێر هەنگڵ بە هالتێر «چەمانەوە» ٨٠
ژێر هەنگڵ بە دەزگای T ٨٢
ژێر هەنگڵ «یەک دەمبێل چەمینەوە» ٨٤
فیلەی کەمەر «بە دەزگا» ٨٧
فیلەی کەمەر «بە هالتێر» ٨٩
لیفت ٩١
بەشی پێنجەم: ماسوولکەکانی لە کەمەر بەرەوخوارەوە ٩٣
ئیسکاتی پێ بە هالتێر ٩٤
پێش ڕان بە دەزگا ٩٨
پێش ڕان بە دەزگای قیتەوە «هاگی پێ» ١٠٠
پرێسی پێ بە دەزگا ١٠٢
پشت ڕان بە دەزگا ١٠٤
پشت ڕان بە هالتێر ١٠٦
دوانەی بەلەک بە دەزگا ١٠٨
بەشی شەشەم: ماسوولکەکانی زگ ١١١
کەمەر سووڕ بە دەزگا ١١٢
زگ لەسەر مێزی تایبەت ١١٤
زگ لەسەر مێزی لێژ ١١٦
زگ بە دەزگای فرۆکەوانی ١١٨
زگ بە دەزگای سیمکێش ١٢٠
چەند سرنجێک ١٢٢
سەرچاوەکان ١٢٣
سەرچاوە کوردی‌یەکان ١٢٣
سەرچاوە فارسی‌یەکان ١٢٣
سەرچاوە ئینتێرنێتی‌یەکان ١٢٣

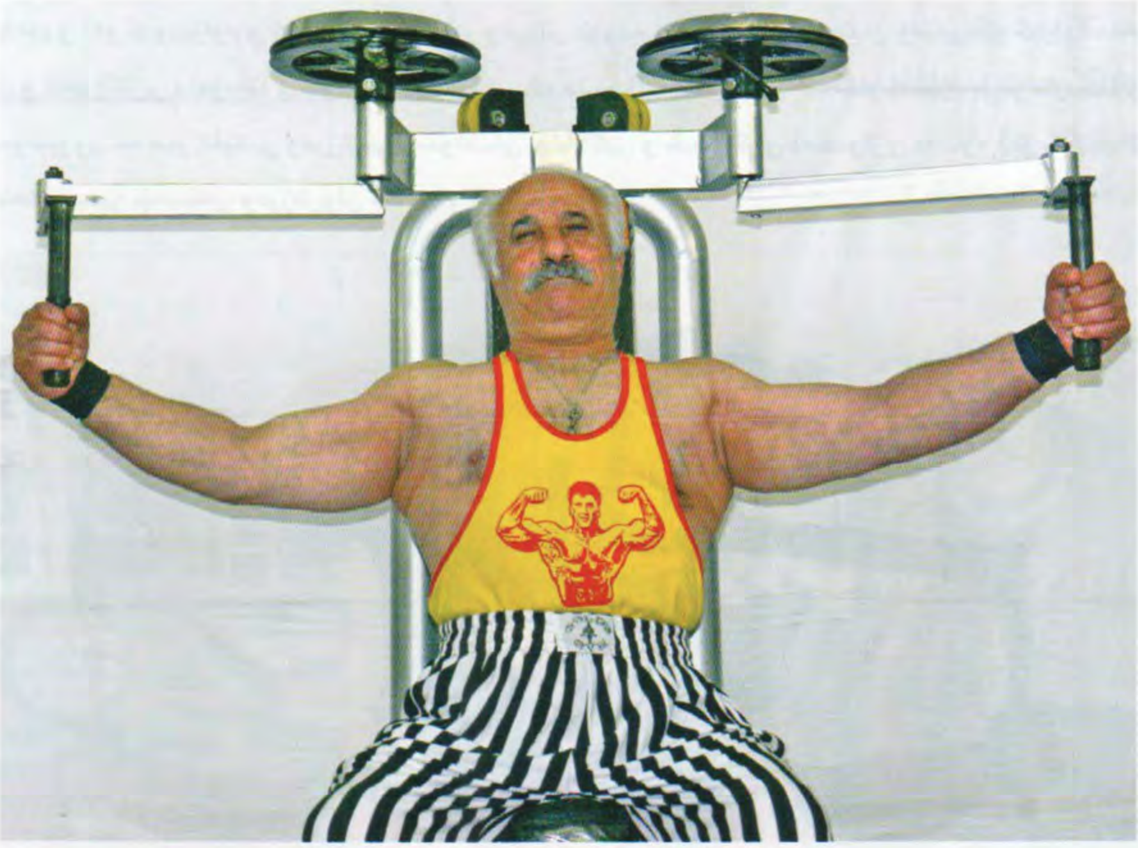
پێشەکی

بە ناوی خودای مەزن

هەروەک ئاگادارن گرینگ‌ترین و بنەمایی‌ترین ڕێگەی ناسینی وەرزش و شێوازەکانی دروست وەرزش کردن، هەموو ئەو نووسراوە و کتێبانەن کە لەمەڕ وەرزش نووسراون و باری زانستیان وەبەرچاو گیراوە، هەر وەها ڕاهێنان و ئامۆژگاری مامۆستا و کارناسانی وەرزش، کە دڵسۆزانە لەو پێیەدا هەنگاو دەنێن. بێگومان سەرکەوتن و بەردەوامبوون لە هەر لقێکی وەرزشیدا، توانای چالاکی و خۆڕاگری دەخوازێ.دیارە بۆ گەیشتن بەو مەبەستەش، دەبێ جەستەی وەرزشوان ئامادە و پەروەردە بکرێ.

بەپێی لێکۆڵینەوەی پسپۆڕانی وەرزش و کارناسانی فیزیۆلۆژیست، هێز و توانا کە بۆ وەرزشوان سەرەکی‌ترین مەرجە، لەڕێی بەرزکردنەوەی وەزنە و تەمرین بە دەزگاکانی وەرزشی پێک دێ و وەرزشوانان ناتوانن بەبێ ڕەچاوکردنی ئەم خاڵانە، بگەنە پلەکانی سەرکەوتن. ئەم خاڵانە نەتەنیا وەرزشوان لە بواری توانا و ڕاپەڕین و خۆڕاگرێوە دەگەیەنێتە ئەوپەڕ، بەڵکوو لە بواری ڕووحی و قەڵافەتیشەوە، کاردانەوەیەکی باشی لەسەر جەستەی ئەو دەبێ، بە شێوەیەک کە ئەگەر ئێوە وەرزشوانیش نەبن یان تازە پێو نابێتە دنیای وەرزش ؛ کارکردن بەم وەزنە و دەزگایانە بۆ هەر دوو تاقم بەکەڵکە.

بەلام خالی بەرچاوی ئەم وەرزشە لەوەدایە کە هەموو مرۆڤـەکان بـە هـەر تەمەنێکـەوە، چ ژن چ پیاو، بـە واتایەک لە تەمەنی دە ساڵێوە هەتا حەفتاوپێنج ساڵی و بگرە بۆ تەمەنی سەرتریش، دەتوانن بـەپێی بەرنامـە و پرۆگرامی تایبەت و لەژێر چاوەدێری ڕاهێنەرانی بەئەزموون و شارەزا، ئەم وەرزشە ئەنجام بدەن و بـە ئامـانج و ئاواتیان کە بوونی لەشێکی ساغ و سلامەتە، بگەن.

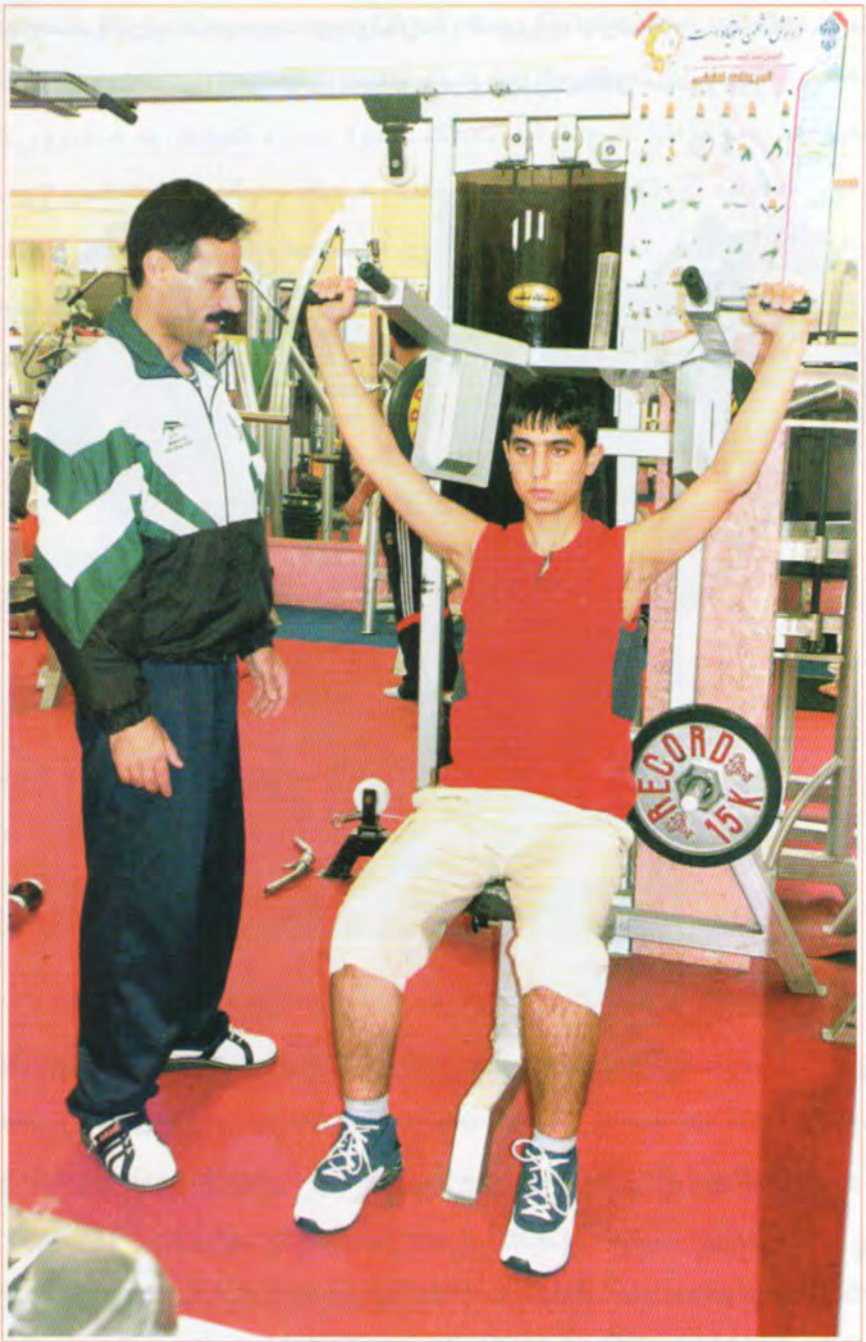


لەمێژ ساڵە بە ئاواتەوەم کە بۆم بلوێ و لەمەڕ ئەو وەرزشـە(پەروەرشـی جەسـتە) کـە بـە دایکـی هـەموو وەرزشەکانی تر ناسراوە، بەرهەمێکم بە زمانی کـوردی پێـشکەشی لایـەنگران کردبایـە و بـەپێی توانـای خـۆم، سەبارەت بە ناسینی ماسوولکەکانی لـەش و چلۆنایـەتی بزاڤـەکان و...» بـە شـێوەیەکی سـانا و زانـستی بـۆ خوێنەرانی بەڕێزم شیکردبایەوە.

لەلایەکی دیکەشەوە دەبێ ئاماژە بەو بابەتەش بکرێ کە زۆربەی ئـەو کتێـب و نووسـراوانەی لەمـەڕ ئـەو وەرزشە بلاو بوونەتەوە، گەلێک وشەی زەق و ڕەقیان تێوئاخن کـراوە کـە ڕەنگـە سـەر لـە تاقمێـک خوێنـەری کورد، بەتایبەت وەرزشوانانی کورد، بشێوێنێ. بۆیە بەپێی توانا هەوڵـم داوە کـە بـە زمـانی زکمـاکی، شـێوەی دروستی بزاڤەکان و کارپێکردن بە وەزنە و دەزگاکـانی تایبـەت بـەو وەرزشـە و شـوێنی ئـەم وەرزشـە لەسـەر ماسوولکەکانی لەش کە مەبەستی سەرەکی وەرزشوانانی ئەم وەرزشەیە دەستنیشان بکەم.

ئەوەندەی من بزانم لەم بەستێنەدا، بەتایبەت لـەم بەشـەی کوردسـتان، بـە زمـانی کـوردی لەمـەڕ ئـەو بابەتەوە، بابەتێکی وا نەنووسراوە و یان بەدەگمەن نووسراوە و هەروەها چاوگە بەو جـۆرە نووسـینانە گـەلێک

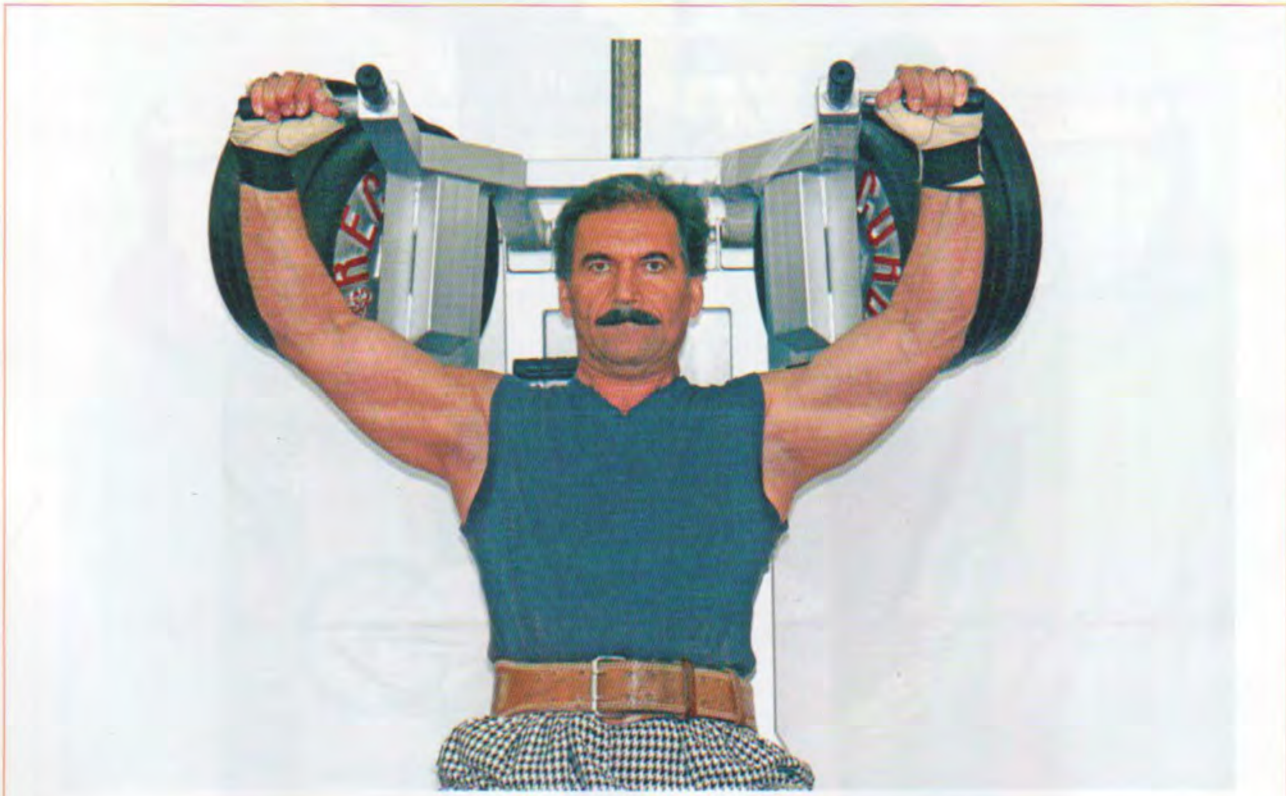
کەمە، بۆیە بێ گومانم کە ئەو نووسراوەی من هەڵە و پەڵـەی زۆر تێدایـە و لـەلایان خوێنەرانـەوە لـە ڕێژنـەی تیر و توانجان بێنەسیب نابم، بەڵام هەر وەک مامۆستا هەژار دەفەرمووێ: «ئەگەر نووسـراوەکەم چـاک بـێ یـان چرووک بێ؛ هەر ئەوەندەم لەدەست هاتووە. هەر کەسیش هەڵەم بۆ ڕاست کاتەوە و پەڵەم بۆ هەڵگرێ و شرمم بـۆ پینە بکا، سوپاسی دەکەم».



هیوادارم بەم کارە توانیبێتم خزمەتێکی هەرچەند بچووکم بە کتێبخانەی کوردی کردبێ و یان لانیکـەم لـەو ڕێیەوە مامۆستا و پسپۆڕانی ئەو بوارەم هـان دابـێ کـە لـە داخـی ئـەو نووسـراوەی مـن، بەرهـەمی باشـتر و تێروتەسەلتر و بەپێزتر بنووسن. لێرەدا سپاسی برایان کاک «عەزیز ئالی، سوارە فتووحی، سەلاحەددین ئاشتی، قادر پێشڕەو، جەعفەر حوسێنپوور(هێدی)، برایم قووڵلەری، سۆران ئەمینی» دەکەم کە زۆریان یارمەتی دام.

ڕێز و سپاسم هەیە بۆ کاک عەلی ڕەشیدی و ئاسو ئه حمه دی، کـه بـۆ گرتنـی وینـەکان یارمـەتیان دام و هەروەها کاک عەلی سەمیمی و کاک سیامەند ئەمیرعەشاییری کە ئەرکی ڕازاندنەوە و مۆنتـاژی وێنـەکان و کـاک کاوە ئه حمه دی ڕووبەرگی کتێبەکەیان وەئەستۆ گرت.

هەروەها سپاسی وەرزشوانانی خۆشەویست، کاک «ڕەسووڵ باگردانی، عەلی ئەمینی، فەرهاد مێهرەگان، ڕەزا گەنجعەلی، محەممەد قادری، مەسعوود عەبدوڵلازادە، ئەییووب باڵئەفکەن، چەنگیز حوسێنی، ئاراز ئاهی و ئاریان ئاهی» دەکەم کە بۆ وێنەکانی پێویست بۆ ئەو نووسراوە زۆرم دەگەڵ ماندوو بوون.



لیرەدا پڕ بەدڵ سپاسی دایکی خۆشەویست و بەڕێزم دەکـەم کـە لـە دۆزینـەوەی نـاوی زۆربـەی ئێـسک و ماسوولکەکان بە زمانی ڕەسەنی کوردی، یارمەتی دام.هەڵبەت شـایانی باسـە کـە نـاوی زۆربـەی ئـەو پێـشە و ماسوولکانەی کە لە دایکم بیستووە، ئەویش لە خەسووی و نەنکی خۆشەویستم، خوالێخۆشبوو «نەنکە خەزاڵ» کە شکەستەبەندێکی بەوەج و توانا بوو، فێر بووە.یادی بەخیر و قەبری پڕنوور.

لە دوایی‌دا سەرکەوتن و سەرفرازی هەموو وەرزشوانان و لایەنگرانی وەرزش بەئاوات دەخوازم، بەتایبەتی ئەو وەرزشوانانەی کە بەبێ هیچ چەشنە چاوەڕوانی و پاداشێک، لـە ڕێگـای سـاغی و سـلامەتی و تەندروسـتی گەلەکەیان ئارەقەی تەوێڵیان دەڕژێتە سەر ئەم ئاخە پیرۆزە.

باقی ئاهی

کورتە باسێک لەسەر شێوازەکان

وەرزشوانێک کە دەخوازێ لەشجوانێکی سەرکەوتوو بێ، دەبێ زانیارێکی تەواوی بەسەر نیاز و پێداویستی‌یەکانی لەشی‌دا هەبێت. بۆ ئەم کارەش پێویستە ئاگاداری هەموو زانستەکان ، شێوازەکان و بزاڤەکانی ئەم وەرزشە بێ و هەروەها دەبێ بزانێ کە چ خواردەمەنێک دەخوا . دیارە گەیشتن بە هەمووی ئەو ئاگادارییانە ماوەیەکی زۆری پێدەوێ؛ کە واتە کورتترین و باشترین ڕێگا، کەلک وەرگرتن لە شێوازی حەسینە (هەست پێ‌کردن)ە؛ بەو واتایە کە وەرزشوانی لەشجوانی بە تەواوی هەست بە کەموکووڕی‌یەکانی لەشی خۆی بکات و بزانێ بە چ بزاڤێک لەشی بە جوانی گەرم دادێت و چەندە ڕاهێنانی هەبێت کە هەست بە سستی و وەڕەز بوون نەکات. یا ئەوەی کە بە چ وەزنەیەک کایە و ڕاهێنانی هەبێ کە لە ماوەیەکی کورتدا بتوانێ توانایی جەستەی بەرێتە سەر.

بۆ وێنە ئەگەر وەرزشوانێک بۆ ماوەی شەش مانگان لە پرێسی سینگدا توانای هەر ٨٠ کیلۆ بێت و زیادی نەکردبێ، دیارە هیچ پێشکەوتنێکی نەبووە و هەر لەجێی خۆی‌دا قەتیس ماوەتەوە. هەروەها وەرزشوان دەبێ سرنج بداتە ئەو خاڵە و بزانێ کە لەماوەی ڕاهێناندا چ ئاڵوگۆڕێکی بە سەر لەشی‌دا هاتووە. بۆ ڕوونبوونەوەی ئەم ئاڵوگۆڕە لە لەشدا، وەرزشوان دەتوانێ لە ماسوولکەکانی جەستەی خۆی، وێنە هەلگرێتەوە و لەگەڵ وێنەی ڕۆژەکانی پێشوو پێکیان بگرێ و بەراوردیان بکا. خاڵێکی تر کە دەبێ وەرزشوان زۆر بە باشی سرنجی بداتێ، ئەوەیە کە بزانێ چ خواردەمەنێک، پەروەردە و ڕاهێنانی لەشی گەلێک گورج‌تر دەکەن و کاردانەوەیەکی باشتریان لەسەر هەیە؛ چون سیستم و ئۆرگانیزمی لەشی وەرزشوانەکان جیاوازییان پێکەوە هەیە.

بە گشتی وەرزشوان دەبێ ئەم پرسیارانە لە خۆی بکات و بۆ دۆزینەوەی وەڵامەکانیان هەوڵ بدات:

- چلۆنایەتی و کەم و زیاد بوونی ژانی ماسوولکەکانی لەشی لەچاو رابردوو.
- کەموزیاد بوونی کێشی لەش.
- رادەی چوونە سەر و توانای هەڵگرتنی وەزنەی قورستر لە ماوەی راهێناندا.
- گۆرانی رواڵەت و ئاڵوگۆڕ پێکهاتن لە ئەندامەکانیدا.
- هەستکردن بە ماندوویی و جاڕز بوون لە کاتی راهێنانی لەشدا.
- هەڵسەنگاندنی رادەی تین و توانا.

وەلامدانەوە بەو پرسیارانەش، دەگەرێتەوە سەر ئەوەی کە وەرزشوان تا چ رادەیەک شکڵ و شێوازێکی دروست و زانستی بۆ پەروەردەکردن و راهێنانی لەشی رەچاو کردبێ.بێگومان وەرزشوانێک کە لەو دەلاقەوە بروانێتە ئەم وەرزشە،سەرکەوتووە و تووشی سەرلێشێواوی نابێ و ئەگەر لەو بەستێنەدا لە رێنوێنییەکانی راهێنەرێکی بەئەزموون و شارەزاش بەهرەمەند بێ تا باشترین گەڵاڵە و شێوازی وەرزشی بۆ دابرێژێ، بێشک ئاسۆی سەرکەوتن بە چاوی خۆی دەبینێ.

بە کورتی، مرۆڤ ئەگەر بخوازێ و باوەڕی بەخۆی هەبێ ،گەیشتن بە لووتکە و ترۆپک وەک ئاوخواردنەوە وایە. کاری لەخۆتان گران مەکەن و ئەگەر مەبەستتان لە وەرزش کردن،تەنیا تێپەرکردنی کات و زەمانە، ئەوە قسەم نیە. ئەگەر ئامانجتان گەیشتن بە لووتکەیە،لەسەر مەبەستتان سوور بن. دڵنیا بن بەو پلە و پایەی کە ویست و داخوازتانە دەگەن. گەیشتن بەم بەرزاییە، هەر چەند ئەستەم نیە، بەڵام خۆراگری و پێداگری و تێکۆشانی دەوێ. وەک باب و باپیرانی ئێمە کوتوویانە: «کەس بە خەیاڵ نەبووە بە ماڵ».

ئەگەر ئاوڕ لە ژیان و رابردووی قارەمانانی ئەم وەرزشە بدەینەوە، بۆمان دەردەکەوێ کە ئەوان بەگشتی لە سەرەتادا وەکوو هەموو مرۆڤێک،ئاسایی بوون و پاش تێکۆشان و تێپەرکردنی قوناغەکانی سەرکەوتن،بەم ئاستە لە وەرزشدا گەیشتوون. ئەوان چ دوعا و نوشتەیان لەخۆ نەکردووە. ئێوەش دەتوانن بە تێبینی و خوێندنەوەی کتێبی باش و کەلک وەرگرتن لە زانست و ئەزموونی راهێنەرانی پسپۆڕ و شارەزا،ئەم وەرزشە دەست پێبکەن. دڵنیا بن ئەگەر بەهرە و سوودێکتان وەدەست نەکەوێ، هیچ زەرەریشتان نەکردووە.

خوێنەری بەرێز: هەروەک پێشتر ئاماژەمان پێکرد، "شێواز" هەمان سیستم و شێوەی جۆراوجۆری کایەکردن بە وەزنە و باقی دەزگاکانی وەرزشی لەشجوانی و پەروەرشی جەستەیە کە وەرزشوان رێنوێنی دەکات تا هۆگری یەک شێوە تەمرین و راهێنان نەبێت. جێی سەرنجە کە لەم وەرزشەدا زیاتر لە ٢٠ شێوازی تەمرین بە وەزنە لە ئارادایە کە بەبێ رەچاوکردنیان، وەرزشوان ناتوانێ پلەی سەرکەوتن وەدەست بێنێ. هەروەها ناسینی ئەم شێوازانە،دەروازەی فێربوون بۆ وەرزشوانانی ئەم وەرزشە دەکاتەوە تا باشترین شێوە لە بەرنامە و پرۆگرامی رۆژانەیاندا بگونجێنن. ئێمەش بەڵێنیتان پێدەدەین لە بەرگی دووهەمی ئەم بەرهەمەدا، جگە لە ناساندنی هەموو شێوازەکان، چۆنیەتی کەلک وەرگرتنی زانستیانە لە بەرنامە و گەڵاڵەکانی پەروەرشی جەستە لە گشت تەمەنێکدا و بۆ زۆربەی لقەکانی وەرزشی پێشکەشی خوێنەرانی بەرێزی بکەین.

گرینگترین کۆی ماسوولکەکان

ماسوولکەکانی مازەی پشت

ماسوولکەکانی بەلەک

ماسوولکەکانی سینگ

ماسوولکەکانی کۆڵ

ماسوولکەکانی سەر ران

ماسوولکەکانی کردنەوەی دەست و ئەنگوستەکان

ماسوولکەکانی سمت

ماسوولکەکانی پێش بازوو

ماسوولکەکانی چەمانەوەی دەست و ئەنگوستەکان

ماسوولکەکانی هاداری شەپیلک

ماسوولکەکانی چەمانەوەی ئەژنۆ

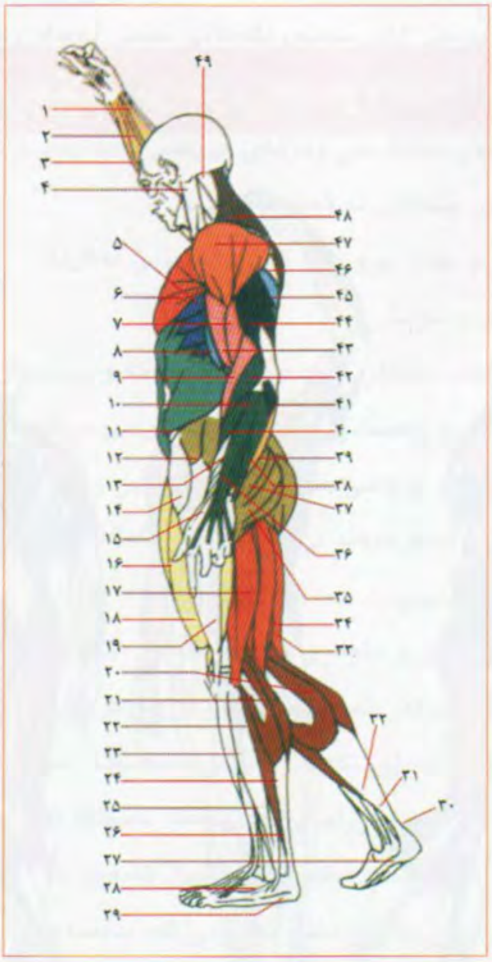
ماسوولکەکانی زگ

ماسوولکەکانی وێکهێنانەوە

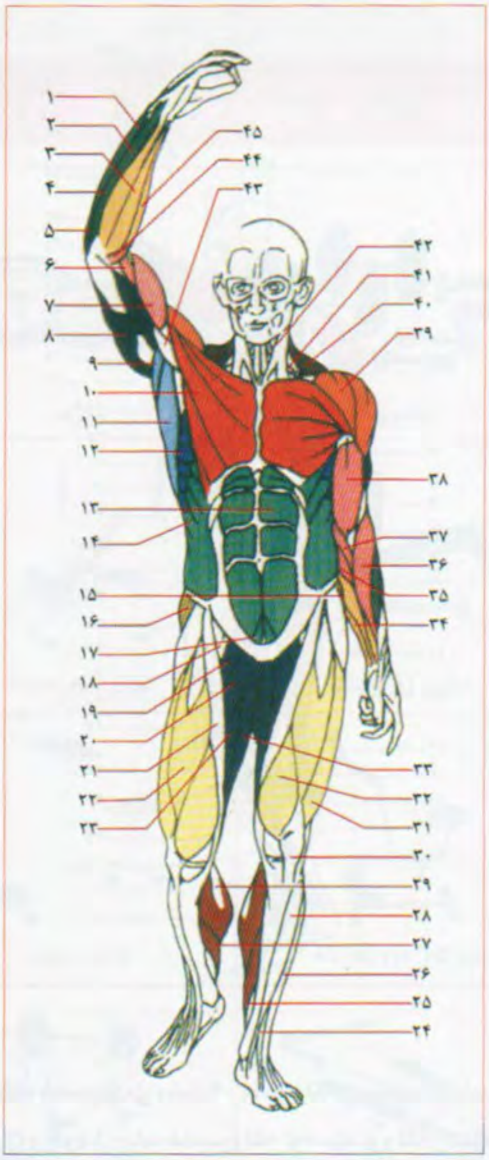
ماسوولکەکانی پشت

ماسوولکەکانی شان

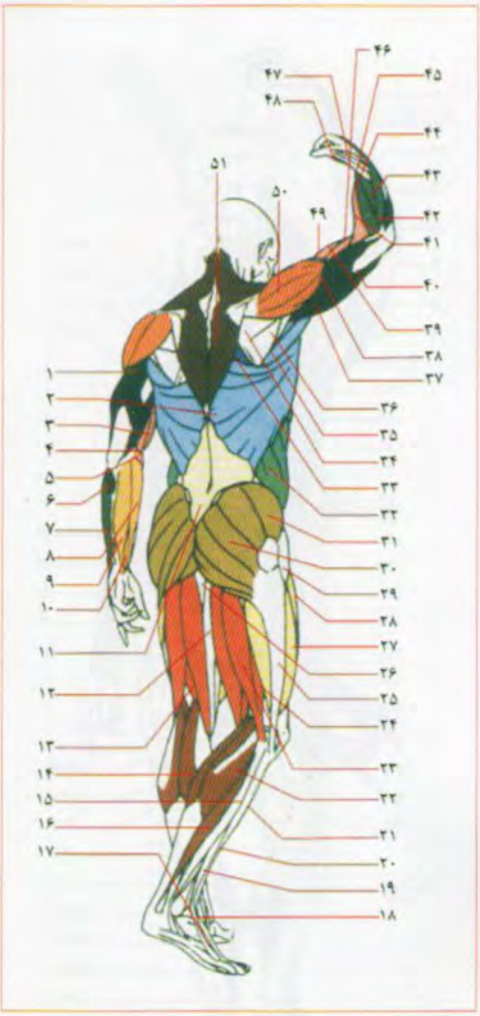
ماسوولکەکانی لێککەرەوەی بازوو



١- ماسوولکەی دابڕاوی چەمانەوەی دەست ٢- درێژە ماسوولکەی قووڵایی دەست ٣- ماسوولکەی چەمانەوەی دەست ٤- ماسوولکەی هەڵسووڕێنی سەر ٥- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ٦- گەورە ماسوولکەی سینگ ٧- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٨- پانە ماسوولکەی پشت ٩- ماسوولکەی بازوو، زەند ١٠- ماسوولکەی لێککەرەوەی ئەنگوستەکان ١١- ماسوولکەی ددانەیی بەشی دەرەوەی زگ ١٢- ماسوولکەی نێوەڕاستی سمت ١٣- درێژە ماسوولکەی لێککەرەوەی ئەنگوستی گەورە ١٤- ماسوولکەی ڕاکێشێنەری گەی سەرەوەی ڕان ١٥- درێژە ماسوولکەی لێککەرەوەی ئەنگوستی گەورە ١٦- ڕاستە ماسوولکەی ڕان ١٧- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت ڕان ١٨- ماسوولکەی دەرەوەی ڕان ١٩- گەی سەرەوەی ڕان ٢٠- کوتی نێوەڕاستی ماسوولکەی بەلەک ٢١- کوتی ڕاستایی ماسوولکەی بەلەک ٢٢- ماسوولکەی درێژی ئەژنۆ ٢٣- ماسوولکەی درێژی لێککەرەوەی ئەنگوستەکانی پێ ٢٤- ماسوولکەی پان ٢٥- ماسوولکەی سێهەمی ئەژنۆ ٢٦- قووڵە ماسوولکەی ئەژنۆ ٢٧- ماسوولکەی بەرەودواوەچوونی گەورە ئەنگوستی پێ ٢٨- ماسوولکەی پێ ٢٩- ماسوولکەی بەرەودواوەچوونی قامکە چکۆڵەی پێ ٣٠- کرکرۆکە (patellar) ٣١- گەورە ماسوولکەی چەمانەوەی ئەنگوستی پێ ٣٢- درێژە ماسوولکەی چەمانەوەی ئەنگوستی پێ ٣٣- ماسوولکەی سافی کرکرۆکە ٣٤- سەری کورتی ماسوولکەی پشت ڕان ٣٥- گەورە ماسوولکەی سمت ٣٦- کورتە ماسوولکەی لێککەرەوەی قامکە گەورەی دەست ٣٧- ماسوولکەی نێوەڕاستی سمت ٣٨- ماسوولکەی لێککەرەوەی ئەنگوستە چکۆڵەی دەست ٣٩- ماسوولکەی لێککەرەوەی دەست ٤٠- ماسوولکەی کورت و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ٤١- ماسوولکەی زەق ٤٢- ماسوولکەی درێژ و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ٤٣- ماسوولکەی پێش بازوو ٤٤- ماسوولکەی پشت بازوو ٤٥- گەورە ماسوولکەی خڕی بازوو ٤٦- ماسوولکەی ژێرەوەی ددانەیی دواوەوە ٤٧- ماسوولکەی شان ٤٨- ماسوولکەی کۆڵ ٤٩- ماسوولکەی تیسماڵک ئاسا ٥٠- کاژێرەی سەر

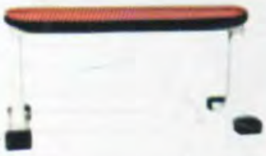
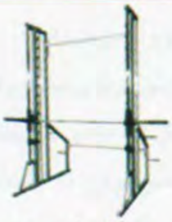


١- ماسوولکەکانی لێککەرەوەی ئەنگوستەکانی دەست ٢- ماسوولکەی لێککەرەوەی دەست ٣- ماسوولکەی دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ٤- ماسوولکەی دابڕاوی چەمانەوەی دەست ٥- ماسوولکەی چەمانەوەی دەست ٦- ماسوولکەی زەق ٧- ماسوولکەی پێش بازوو ٨- ماسوولکەی پشت بازوو ٩- گەورە ماسوولکەی خڕی بازوو ١٠- گەورە ماسوولکەی پانی سینگ ١١- پانە ماسوولکەی پشت ١٢- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ١٣- ماسوولکەی ڕاستایی زک ١٤- ماسوولکەی ددانەیی، بەشی دەرەوەی زک ١٥- ماسوولکەی دابڕاوی چەمانەوەی دەست ١٦- ماسوولکەی نێوەڕاستی سمت ١٧- ماسوولکەی سێسووچ ١٨- ماسوولکەی خاڵیگە ١٩- ماسوولکەی دانار ئاسا ٢٠- درێژە ماسوولکەی کێشەر ٢١- ماسوولکەی نێوگەڵ ٢٢- ڕاستە ماسوولکەی ڕان ٢٣- گەورە ماسوولکەی کێشەر ٢٤- گەورە ماسوولکەی درێژی لێککەرەوەی ئەنگوستەکانی پێ ٢٥- درێژە ماسوولکەی چەمانەوەی ئەنگوستەکانی پێ ٢٦- درێژە ماسوولکەی لێککەرەوەی ئەنگوستەکانی پێ ٢٧- ماسوولکەی پان ٢٨- ماسوولکەی پووز ٢٩- ماسوولکەی بەلەک ٣٠- کرکرۆکە ٣١- ماسوولکەی لاتەنیشتی ڕان ٣٢- ماسوولکەی ژوورەوەی ڕان ٣٣- ماسوولکەی زراڤ ٣٤- درێژە ماسوولکەی قووڵایی دەست ٣٥- ماسوولکەی خڕ و هەڵسووڕێنەر بۆ لای ژوورەوە ٣٦- ماسوولکەکانی بازوو، زەند ٣٧- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٣٨- ماسوولکەی پێش بازوو ٣٩ - ماسوولکەی شان ٤٠- ماسوولکەی کۆڵ ٤١- ماسوولکەی زبانە ئاسای شان ٤٢- ماسوولکەی هەڵسووڕێنەری سەر (ڕیسی مل) ٤٣- ماسوولکەی قولاپئاسای بازوو ٤٤- ماسوولکەی خڕ و هەڵسووڕێنەر بۆ لای ژوورەوە ٤٥- درێژە ماسوولکەی قووڵایی دەست



١- ماسوولکەی پشت بازوو"سێ کوت" ٢- پانە ماسوولکەی پشت ٣- ماسوولکەی پێش بازوو"دوو کوت" ٤- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٥- خڕە ماسوولکەی هەڵسووڕێنەر بۆ لای ژوورەوە ٦- پانە ماسوولکە ٧- ماسوولکەی لێککەرەوەی دەست ٨- درێژە ماسوولکەی قووڵایی دەست ٩- ماسوولکەی چەمانەوەی دەست ١٠- ماسوولکەی چەمانەوەی ڕووپەڕی ئەنگوستی دەست ١١- کرکرۆکەی سەرەکی پانە ماسوولکەی پشت ١٢- ماسوولکەی زراڤ ١٣- ماسوولکەی کرکرۆکەی پان ١٤- کوتی نێوەڕاستی ماسوولکەی بەلەک ١٥- درێژە ماسوولکەی ئەژنۆ ١٦- ماسوولکەی پان ١٧- ماسوولکەی کێشەری ئەنگوستی چکۆلەی پێ بۆ لای ژوورەوە ١٨- ماسوولکەی پێ ١٩- کورتە ماسوولکەی ئەژنۆ ٢٠- ماسوولکەی سێهەمی ئەژنۆ ٢١- درێژە ماسوولکەی لێککەرەوەی ئەنگوستی پێ ٢٢- ڕاستایی ماسوولکەی بەلەک ٢٣- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت ڕان ٢٤- کوتی کورتی ماسوولکەی پشت ڕان ٢٥- گەی سەرەوەی ڕان ٢٦- گەورە ماسوولکەی کێشەر بۆ لای ژوورەوە ٢٧- ماسوولکەی دەرەوەی ڕان ٢٨- ڕاستە ماسوولکەی ڕان ٢٩- ماسوولکەی کێشەری گەی سەرەوەی ڕان ٣٠- ماسوولکەی گەورەی سمت ٣١- ماسوولکەی نێوەڕاستی سمت ٣٢- ماسوولکەی لاکەلەکە ٣٣- ماسوولکەی گەورەی ددانەیی پشت ٣٤- ماسوولکەی ژێرەوەی ددانەیی پشت ٣٥- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ٣٦- ماسوولکەی چکۆلە و خڕی بازوو ٣٧- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت بازوو ٣٨- کوتی ڕاستایی ماسوولکەی پشت بازوو ٣٩- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٤٠-کوتی نێوەڕاستی ماسوولکەی پشت بازوو ٤١- ماسوولکەی درێژ و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ٤٢- ماسوولکەی زەق ٤٣- ماسوولکەی لێککەرەوەی دەست ٤٤- ماسوولکەی کورت و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ٤٥- ماسوولکەی هاوبەشی لێککەرەوەی ئەنگوستەکانی دەست ٤٦- ماسوولکەی بازوو ،زەند ٤٧- درێژە ماسوولکەی کێشەری قامکە گەورەی دەست بۆ دەرەوە ٤٨- کورتە ماسوولکەی لێککەرەوەی قامکە گەورەی دەست ٤٩- ماسوولکەی پێش بازوو ٥٠- ماسوولکەی شان ٥١- ماسوولکەی کۆڵ

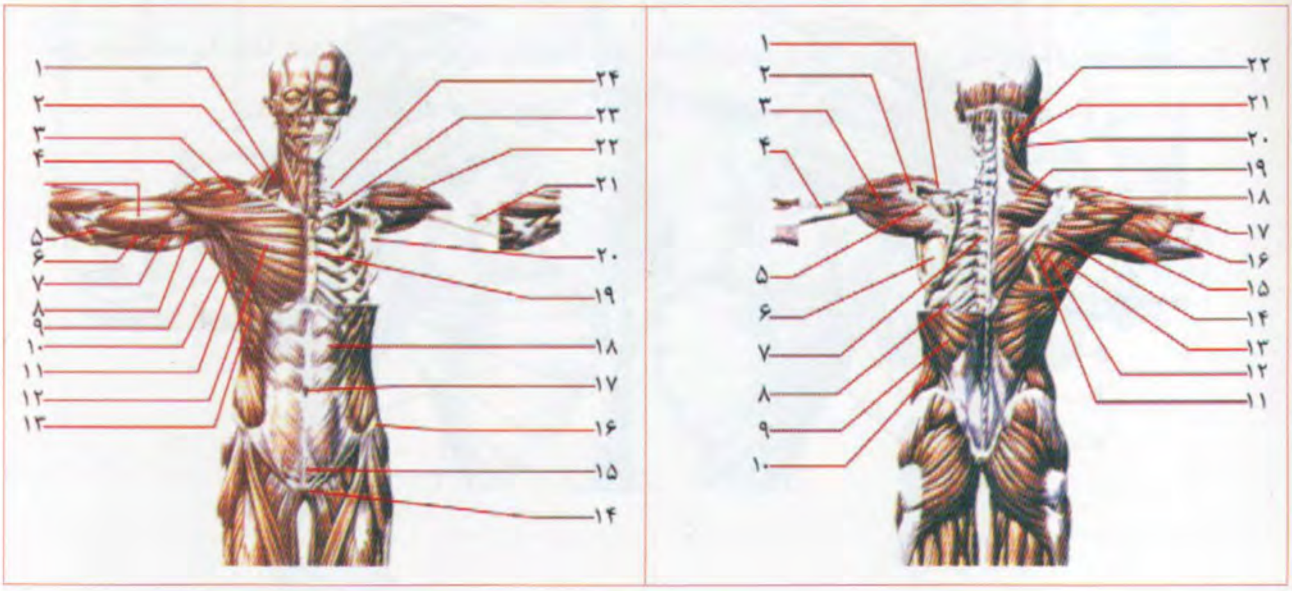
ئامراز و دەزگاکان

 کەمەربەند	 دەمبێل	 وەزنە	 هالتێر
 مێزی لێژی زگ	 مێزی ژێرسینگ	 مێزی سەر سینگ	 مێزی پرێسی سینگ
 دەزگای ترێدمیل	 دەزگای دووچەرخە	 کەمەر سوور	 مێزی تەخت
 مێزی سەر شان بە هالتێر	 دەزگای تیبار	 ئیسکاتی پێ	 مێزی پێش‌بازوو
 دەزگای ژێرهەنگڵ «سیم‌کێش»	 دەزگای پشت ران	 دەزگای سەر ران	 دەزگای دوانەی بەلەک
 دەزگای بال «سیم‌کێش»	 دەزگای سەلیب «خاچ»	 دەزگای ئیسمیت	 دەزگای هاگی پێ

١

ماسوولکەکانی شان و کۆڵ

Trapezius



(b) (a)

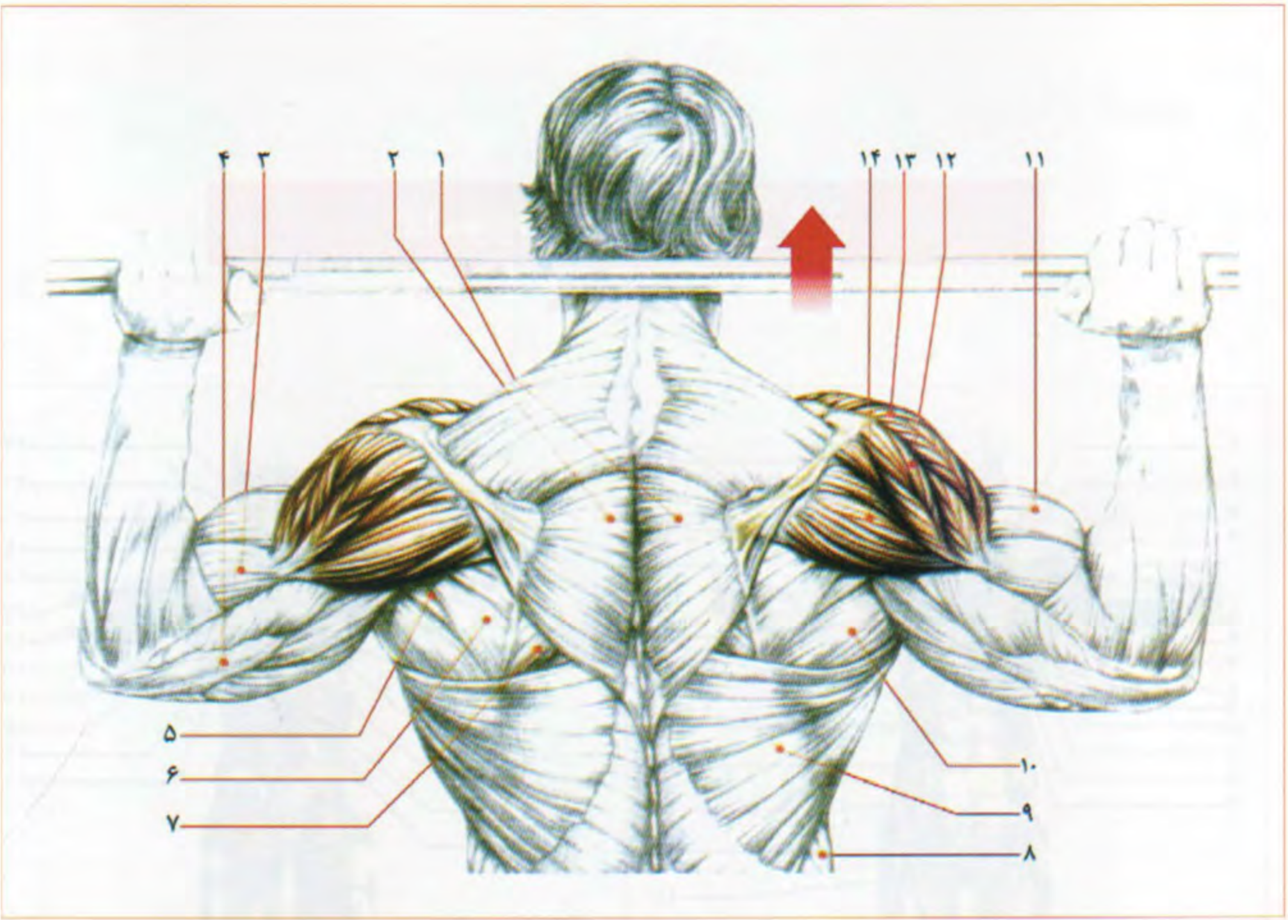
(a)

١- ئێسکی چۆڵەمە ٢- ئاکرۆمیۆن ٣- ماسوولکەی شان ٤- ئێسکی لای سەرەوەی بازوو ٥- مۆغەرەی ئێسکی شەپیلک ٦- ئێسکی شەپیلک ٧- مۆغەرە ٨- پەراسوو ٩- ماسوولکەی پانی پشت ١٠- ماسوولکەی لاکەلەکە ١١- گەورە ماسوولکەی بادامیی ١٢- ماسوولکەی چکۆلـە و خڕی بازوو ١٣- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ١٤- بەشی دواوەوەی ماسوولکەی شان ١٥- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت بازوو ١٦- کوتی ڕاستایی ماسوولکەی پشت بازوو ١٧- بەشی نێوەڕاستی ماسوولکەی شان ١٨- بەشی پێشەوەی ماسوولکەی شان ١٩- ماسوولکەی کۆڵ ٢٠- هەڵسوڕێنەری سەر ٢١- ماسوولکەی شێوەی تیسماڵک ٢٢- ماسوولکەی نیوە تیخەی سەر

(b)

١- ماسوولکەکانی پەیژەیی ٢- ماسوولکەکانی کۆڵ ٣- بەشی پێشەوەی ماسوولکەی شان ٤- بەشی نێوەڕاستی ماسوولکەی شان ٥- ماسوولکەی پێش بازوو ٦- کوتی نێوەڕاستی ماسوولکەی پێش بازوو ٧- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت بازوو ٨- ماسوولکەی زەق ٩- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ١٠- پانە ماسوولکەی پشت ١١- ماسوولکەی ژێرەوەی شەپیلک ١٢- ماسوولکەی گەورە و پانی سینگ ١٣- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ١٤- قەڵشتی ئێسکی ئالەت ١٥- ماسوولکەی سێسووچ ١٦- تیخەی پێشەوە و سەرووی ئێسکی ڕیخۆڵـە ١٧- نێوک ١٨- ماسوولکەی ڕاستایی زک ١٩- ئێسکی سینگ ٢٠- ئێسکی شەپیلک ٢١- ئێسکی سەرەوەی بازوو ٢٢- ماسوولکەی شان ٢٣- ئێسکی چۆڵەمە ٢٤- یەکەم دەندەی پەراسوو

شان لە دواوە بە هاڵتێر



١ و ٢- ماسوولکەکانی کۆڵ ٣- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٤- ماسوولکەی سێسووچی پشت بازوو ٥-ماسوولکەی چکۆڵە و خڕی بازوو ٦- ماسوولکەی ددانەیی دواوەی پشت ٧- ماسوولکەی گەورەی چوارسووچ ٨- ماسوولکەی ڕاستایی و لاکەلەکەی سک ٩- ماسوولکەی پانی پشت ١٠- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ١١- ماسوولکەی پێش بازوو ١٢- بەشی ناوەڕاستی ماسوولکەی شان ١٣- بەشی پێشەوەی ماسوولکەی شان ١٤- بەشی دواوەی ماسوولکەی شان

ناساندنی بزاڤ

لە پلەی یەکەمدا باشترین بزاڤە بۆ تەواوی ماسوولکەکانی شان و لە پلەی دووهەمدا بۆ ماسوولکەکانی کۆڵ و پشت بازوو.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- دەستەکانتان «١٠ -١٥ cm» بڵاوتر لە بەرینایی شانەکان بە هاڵتێر بگرن.
٢- هەر ئێستا کە هاڵتێر لەسەر ماسوولکەی کۆڵە، بەرزی بکەنەوە، بە جۆرێ کە ئانیشکەکانتان بە تەواوی ڕاست ببنەوە و پشوو بدەنە دەرەوە. «پۆزێتیڤ» پاشان بە ئارامی هاڵتێر بۆ شوێنی دەست پێکردنی بزاڤ بگەڕێننەوە و هەناسەیەک هەڵمژن. «نێگاتیڤ»
٣- ئەم بزاڤە بە دوو شێوە بەڕێوە دەچێ، بەواتایەک هەم لەحاڵی «ڕاوەستان» و هەم لەحاڵی «دانیشتن»دا.
٤- شایانی باسە کە بۆ بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە، لە دەزگای تایبەتیش کەلک وەردەگیرێ.

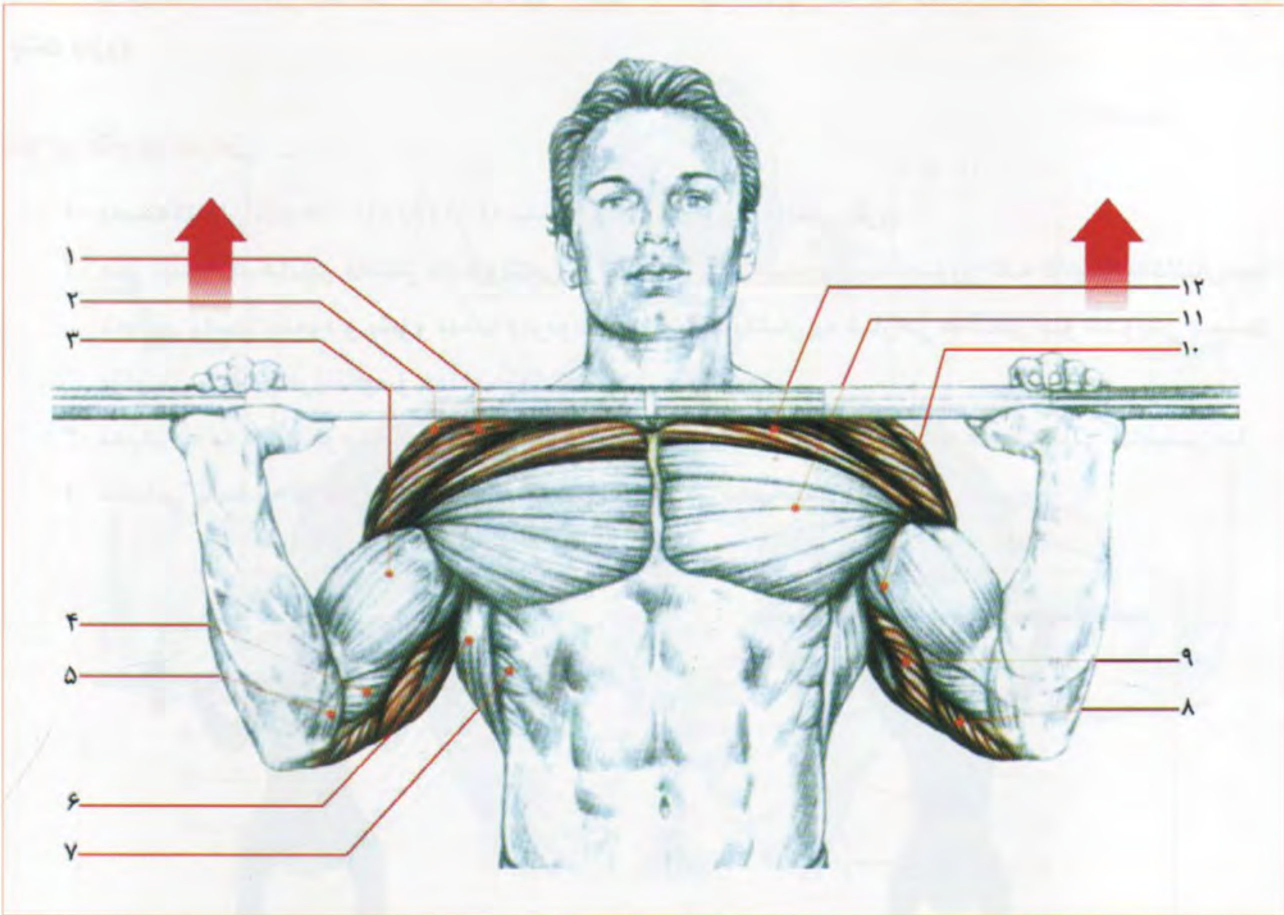
(B)

(A)

تێبینی

١- «تازەکارەکان»، واتا ئەو کەسانەی تازە ئەم وەرزشەیان دەست پێکردووە، وا باشترە بۆ بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە، لەجیاتی "هاڵتێر"، لە دەزگای تایبەت بەو کارە، کەلک وەربگیرێ.
٢- بۆ پاراستنی بڕبڕە و مۆغەرەی پشت، پێویستە نێوقەدی وەرزشوان بە کەمبەر «کەمەربەند» بە پتەوی ببەسترێ.
٣- ئەگەر بەهەر شێوەیەک پشت ئێشەتان هەبێ، ئەم بزاڤە ئەنجام مەدەن.

شان لە پێشەوە «بە هاڵتێر»



١- بەشی پێشەوەی ماسوولکەی خڕی شان ٢- بەشی ناوەڕاستی ماسوولکەی خڕی شان ٣- ماسوولکەی پێش بازوو ٤- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٥- ماسوولکەی خڕی سووڕێن بۆ ژوورەوە ٦- ماسوولکەی پانی پشت ٧- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ٨- سووچی ناوەڕاستی ماسوولکەی پشت بازوو ٩- سووچی درێژی ماسوولکەی پشت بازوو ١٠- ماسوولکەی هەڵماساوی بازوو ١١- ماسوولکەی گەورەی سینگ ١٢- ریشاڵی ئێسکی چۆڵەمەی ماسوولکەی گەورەی سینگ

ناساندنی بزاڤ

بۆ بەشی ناوەڕاست و ماسوولکەکانی پێشەوەی شان لە پلەی یەکەمدا، ماسوولکەکانی پشت بازوو لە پلەی دووهەمدا، ماسوولکەکانی کۆڵ و سەرسینگ لە پلەی سێهەمدا، باشترین بزاڤە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- هەر دوو دەست «cm ٥» بلاوتر لە بەرینایی شان بە هالتێر بگرن.

٢- هالتێر لەسەر سینگ دابنێن و بە ئارامی «بۆ سەرەوەی خۆتان» بەرزی بکەنەوە و پشوو بدەنە دەرەوە"پۆزێتیڤ" و «ئانیشکەکان بە تەواوی ڕاست بکەنەوە».

٣- بە پێچەوانە، هالتێر بگەڕێننەوە شوێنی دەستپێکردن و هەناسەیەک هەلمژن."نگاتیڤ"

٤- بۆ ئەم بزاڤە دەتوانن لە دەزگای تایبەت بەو کارە کەلک وەربگرن.

(A)

(B)

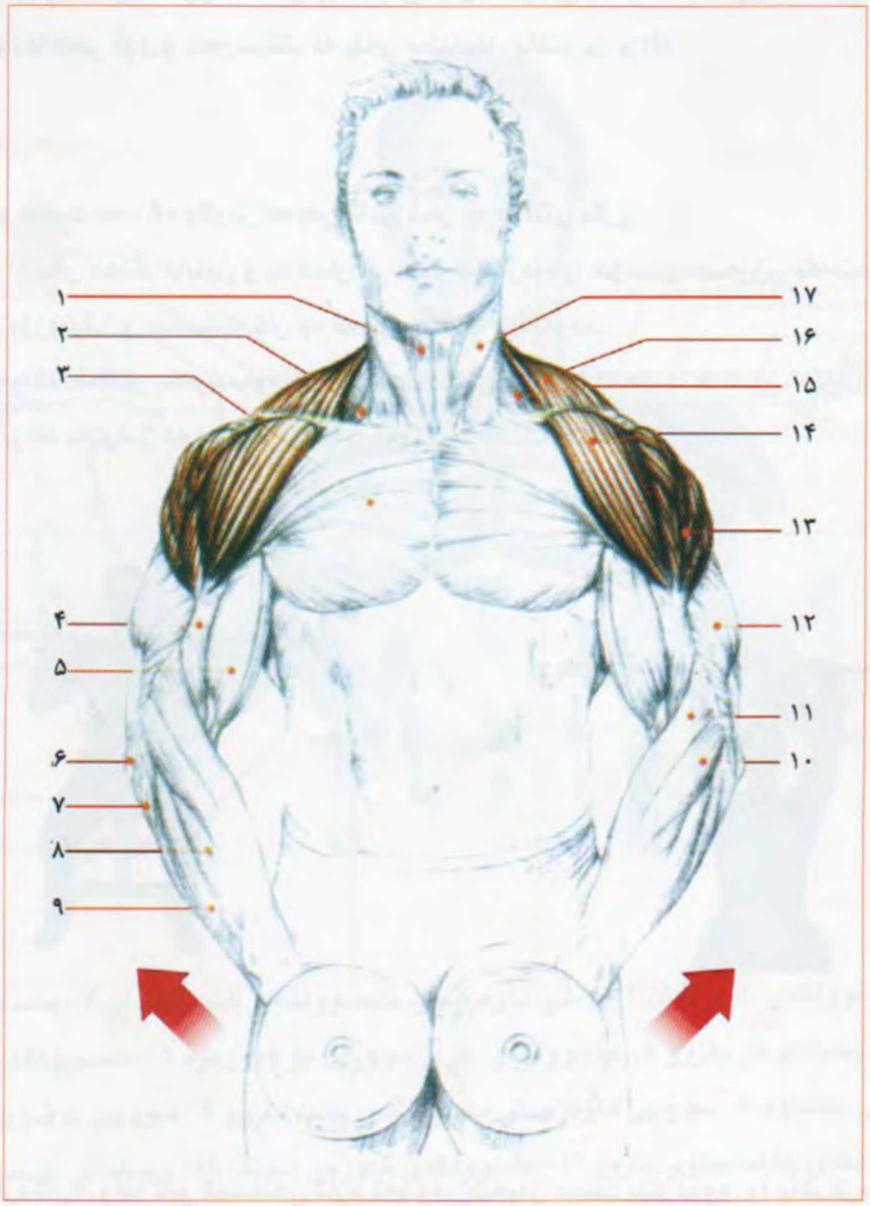
تێبینی

١- «تازەکارەکان»، واتا ئەو کەسانەی تازە ئەم وەرزشەیان دەست پێکردووە، وا باشترە بۆ بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە، لەجیاتی "هالتێر"، لە دەزگای تایبەت بەو کارە، کەلک وەرگرن.

٢- بۆ پاراستنی بڕبڕە و مۆغەرەی پشت، پێویستە نێوقەدی وەرزشوان بە کەمبەر «کەمەربەند» بە پتەوی ببەسترێ.

٣- ئەگەر بەهەر شێوەیەک پشت ئێشەتان هەیە، لە ئەنجامدانی ئەم بزاڤە خۆ بپارێزن.

شان لە لاوە «دەمبێل»



١- ماسوولکەی سەر ئێسکی سینگ «زبان ئاسا» ٢- کوتە ماسوولکەی ئێسکی شان ٣- ماسوولکەی گەورەی سینگ ٤- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٥- ماسوولکەی پێش بازوو ٦- ماسوولکەی هەڵتۆقیوی ئانیشک ٧- ماسوولکەی زەق ٨- ماسوولکەی کورت و جیابوونەوەی کرانەوەی دەست ٩- ماسوولکەی هاوبەش جیابوونەوەی ئەنگوستەکان ١٠- ماسوولکەی درێژ و لێککەرەوەی کرانەوەی دەست ١١- ماسوولکەکانی بازوو، زەند ١٢- ماسوولکەی پشت بازوو ١٣- بەشی ناوەڕاستی ماسوولکەی شان ١٤- بەشی پێشەوەی ماسوولکەی شان ١٥- ماسوولکەی پەیژەیی ١٦- ڕیشاڵی سەر ماسوولکەکانی کۆڵ ١٧- هەڵسووڕێنەری سەر

ناساندنی بزاڤ

بەشی ناوەڕاستی ماسوولکەکانی شان لە پلەی یەکەمدا، ماسوولکەکانی کۆڵ و بەشی پێشەوەی ماسوولکەکانی شان لە پلەی دووهەمدا، بەم بزاڤە دەکەونە ژێر فشاری وەزنەوە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- بە شێوەیەک کە بەری دەستتان ڕوویان لە لاڕانی خۆتانەوە بێ، دوو دەمبێل دەست بدەنێ و لاقەکانتان بەمەودای بەرینایی شان لێکئاواڵا بکەن و سینگتان بدەنە پێشەوە.

٢- دەمبێلەکان هەتا ڕاستایی شانتان بەرز بکەنەوە و پشوویەک دەرکەن"پۆزێتیڤ"، بە پێچەوانە هاڵتێر بگەڕێننەوە شوێنی دەستپێکردن و هەناسەیەک هەڵمژن"نگاتیڤ".

(B)

(A)

تێبینی

١- دەمبێلەکان لە ڕاستایی شان زیاتر بەرز مەکەنەوە.

٢- ئەم بزاڤە بە دانیشتنەوەش ئەنجام دەدرێت.

شان دەمبێل «بە شێوەی چەمینەوە»

١- ماسوولکەکانی کۆڵ ٢- ئێسکی چۆڵەمە ٣- ئاکرۆمیۆم ٤- ماسوولکەی ددانەیی پشت ٥- ماسوولکەی چکۆڵە و خڕی بازوو ٦- ماسوولکەی پانی پشت ٧- ماسوولکەی لاکەلەکە و ڕاستایی سک ٨- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ٩- ماسوولکەی بەشی پێشەوەی شان ١٠- ماسوولکەی بەشی ناوەڕاستی شان ١١- ماسوولکەی بەشی دواوەی شان ١٢- ماسوولکەی پشت بازوو ١٣- ماسوولکەی پێش بازوو ١٤- ماسوولکەی چەمانەی بازوو ١٥- ماسوولکەکانی باسکی زەند ١٦- ماسوولکەی درێژ و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ١٧- ماسوولکەی زەق ١٨- ماسوولکەی کورت و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ١٩- ماسوولکەی چەمانەوەی دەست ٢٠- ماسوولکەی لێککەرەوەی دەست ٢١- ماسوولکەی لێککەرەوەی ئەنگوستە چکۆلەکانی دەست ٢٢- ماسوولکەی هاوبەشی کرانەوەی ئەنگوستەکانی دەست ٢٣- ماسوولکەی سەرووی چەمانەوەی ئەنگوستەکانی دەست ٢٤- ماسوولکەی درێژی قوولایی دەست ٢٥- ماسوولکەی جیا بوونەوەی چەمانەوەی دەست ٢٦- ماسوولکەی خڕی سووڕێن بۆ ژوورەوە ٢٧- ماسوولکەکانی بازوو، زەند ٢٨- ماسوولکەی پێش بازوو ٢٩- ماسوولکەی گەورەی سینگ ٣٠- هەڵسووڕێنەری سەر

ناساندنی بزاڤ

باشترین بزاڤە بۆ تەواوی ماسوولکەکانی بەشی دواوەی شان لە پلـەی یەکـەمدا و ماسـوولکەکانی کـۆڵ و سەرەوەی بنهەنگڵ لە پلەی دووهەمدا.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- دوو دەمبێل دیاری بکەن و لاقەکان بە مەودای بەرینایی شان بکەنەوە و بە شێوەی چەمانەوە لە کەمەر بۆ سەرەوە کە ئەژنۆ برێک بشکێتەوە، دامەزرێن.

٢- لە حاڵێکدا کە سەرتان بەرز ڕاگرتووە، ئانیشکەکان هێندێک بـشکێننەوە و دەمبێلـەکان تـا ڕاسـتایی شانەکانتان بەرز بکەنەوە.

٣- لە کاتی بەرز کردنەوەی دەمبێلەکان پشووتان بدەنە دەرەوە"پۆزێتیڤ" و لە کاتی گەڕانەوەی دەمبێلەکان بۆ سەر شوێنی دەست پێکردنی، هەناسە هەڵمژن."نگاتیڤ"

(A)

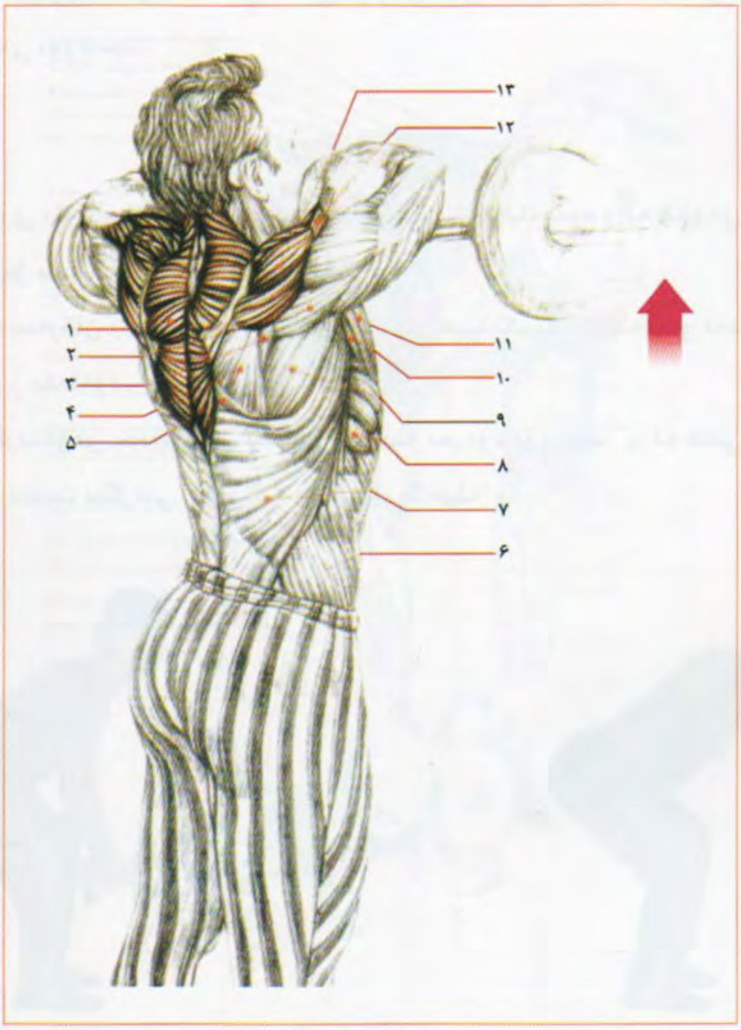
(B)

تێبینی

١- بەستنی کەمبەرە "کەمەربەند" پێویستە.

٢- لە ماوەی بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە، ئەندام ڕاست و ڕەق ڕابگرن.

کۆڵ «هالتێر»



١- ماسوولکەی کۆڵ ٢- ماسوولکەی پشت بازوو ٣- ماسوولکەی چکۆڵە و خڕی بازوو ٤- ماسوولکەی ژێرەوەی ددانەیی پشت ٥- گەورە ماسوولکەی بادامی ٦- ماسوولکەی لاکەلەکە ٧- ماسوولکەی پانی پشت ٨- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ٩- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ١٠- ماسوولکەی چکۆڵەی سینگ ١١- ماسوولکەی گەورە و پانی سینگ ١٢- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ١٣- ماسوولکەی شان

ناساندنی بزاڤ

باشترین بزاڤە بۆ پەروەردە کردنی ماسوولکەکانی کۆڵ لە پلەی یەکەمدا و بەشی لای پێشەوە و ناوەڕاستی ماسوولکەکانی شان لە پلەی دووهەمدا و ماسوولکەکانی پێش بازوو و زەند لە پلەی سێهەمدا.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- بە شێوەیەک هالتێر بگرن کە مەودای مابەینی هەر دوو دەستەکانتان «٢٠ cm» بێت.

٢- سەرتان بەرز ڕابگرن.

٣- هالتێر بۆ لای ژێر چەنەگەی خۆتان بکێشن و پشوویەک دەرکەن"پۆزێتیڤ" و بە ئارامی و لە نزیکترین شوێن هالتێر ببەنەوە شوێنی دەستپێکردن و هەناسە هەلمژن"نگاتیڤ".

(B)

(A)

تێبینی

١- سرنج بدەن کە لەکاتی ئەنجامی ئەم بزاڤەدا هالتێر لە لەشتان دوور نەبێتەوە ؛ چون کاریگەری ئەم بزاڤە پووچەڵ دەبێتەوە و ڕەنگە ماسوولکەکانی کۆڵ و شان وەژان کەون .

٢- بۆ بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە لە دەزگای تایبەت بەو کارەش کەلک وەردەگیرێ.

کۆڵ لیفت «هاڵتێر»

١- ماسوولکەی تیسماڵک ئاسا ٢-حەوتەمین مۆرەی مل ٣- ریشاڵی نێوەڕاستی کۆڵ ٤- ریشاڵی ژێرەوەی کۆڵ ٥- ماسوولکەی ددانەیی ژێرەوەی پشت ٦- گەورە ماسوولکەی بادامییشکڵ ٧- ماسوولکەی پانی پشت ٨- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ٩- ماسوولکەی لاکەلەکە ١٠- کوتی نێوەڕاستی ماسوولکەی پشت بازوو ١١- کوتی ڕاستایی ماسوولکەی پشت بازوو ١٢- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت بازوو ١٣- ماسوولکەی چکۆڵە و خڕی بازوو ١٤- بەشی دواوەوەی ماسوولکەی شان ١٥- بەشی نێوەڕاستی ماسوولکەی شان ١٦- تیغەرەی ئێسکی شەپیلک ١٧- ریشاڵەکانی سەرەوەی ماسوولکەی کۆڵ ١٨- ماسوولکەی هەڵکێشانی شان ١٩- ماسوولکەی هەڵسووڕێنەر

ناساندنی بزاڤ

ماسوولکەکانی کۆڵ «تراپێزیوس» بە تەواوی و ماسوولکەکانی شان و زەند بە ناتەواوی دەکەونە ژێر تەوژمی وەزنەوە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- هەر دوو دەست بە مەودای بەرینایی شان بە هاڵتێرەکەوە بگرن.

٢- لەو حاڵەدا کە هاڵتێرو گرتووە، یەکێک لە دەستەکانتان رووی لە خۆتان و ئەوی دی پشتی لە خۆتان بێ، بێئەوەی ئانیشک بنوشتێننەوە، بە هێزی شان هاڵتێر بەرنە سەرەوە و پشوو بدەنە دەرەوە."پۆزێتیڤ"

٣- لە بەرزترین ئاستی بزاڤدا کە شانتان هەڵێناوە، ٢ تا ٣ چرکە شانتان هەر بەو شێوەیە ڕابگرن و پاشان بگەڕێنەوە سەر شوێنی دەست پێکردنی ئەو بزاڤە و هەناسە هەڵمژن."نگاتیڤ"

(A)

(B)

تێبینی

١- بەستنی "کەمەربەند" و "مەچەکبەند" دە بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤەدا پێویستە.

٢- تازەکارەکان لە بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە خۆ بپارێزن.

٣- لە بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤەدا لە دەمبێلیش کەلک وەردەگیرێ.

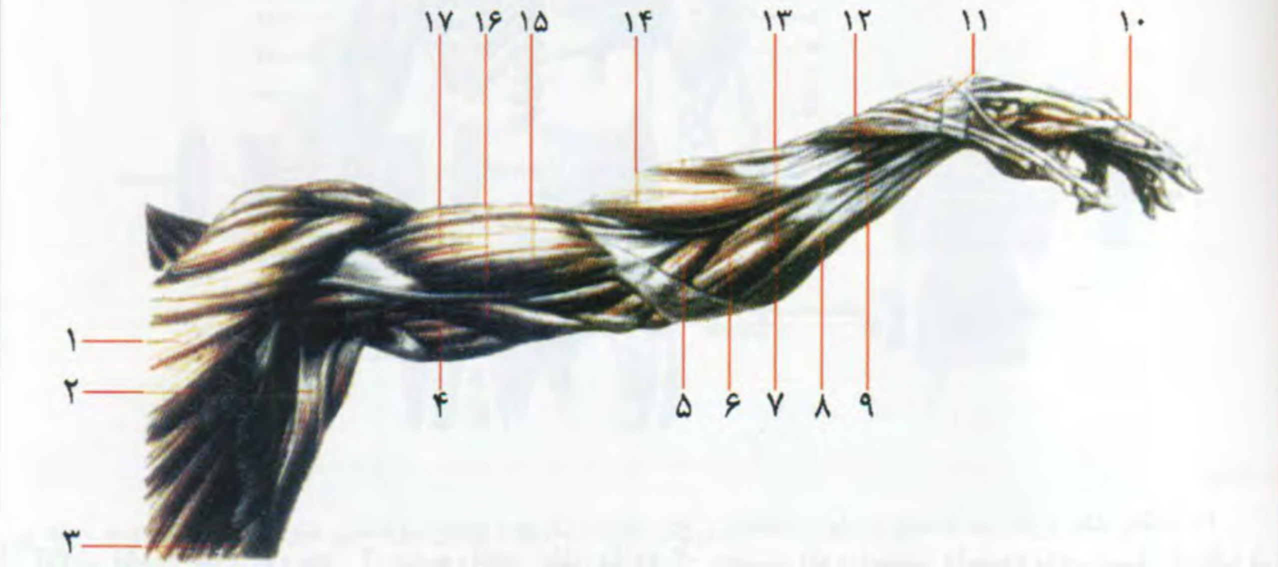
(C)

(D)

٢

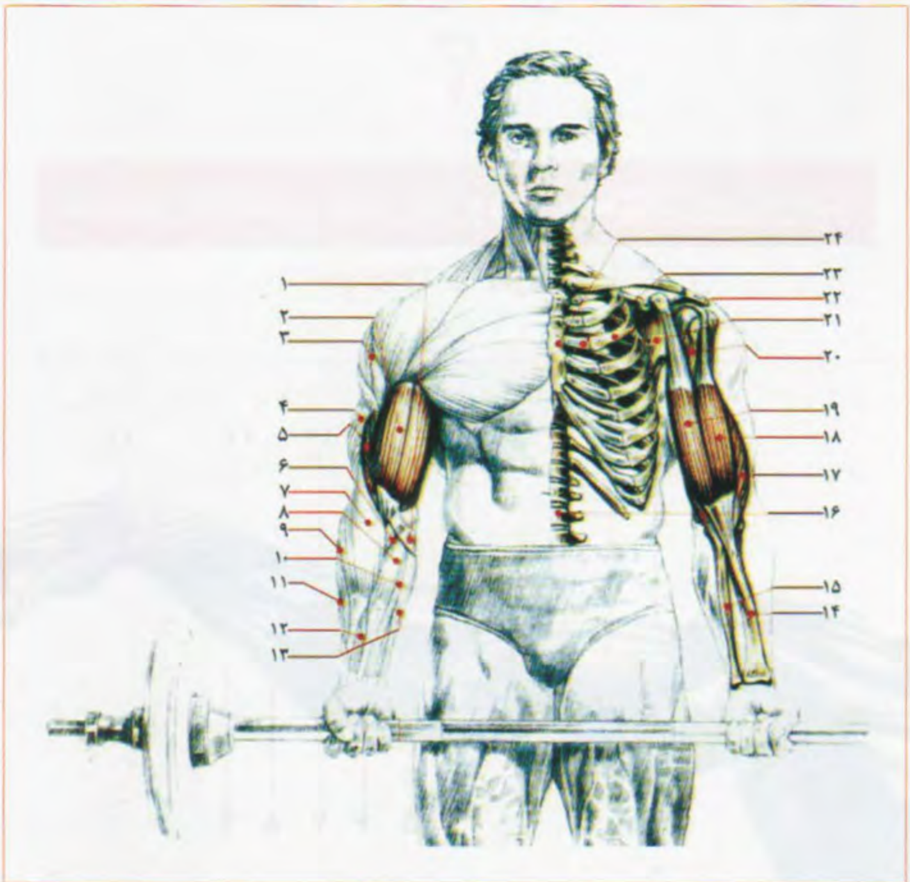
ماسوولکەکانی پێش بازوو ، پشت بازوو ،زەند

Biceps & Triceps



١- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٢- ماسوولکەی پانی پشت ٣- ماسوولکەی ددانەیی پشت ٤- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت بازوو ٥- ماسوولکەی خڕی هەڵسووڕێنەر بۆ لای ژوورەوە ٦- ماسوولکەی دابڕاوی چەمانەوەی دەست ٧- ماسوولکەی کورت و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ٨- درێژە ماسوولکەی قووڵایی دەست ٩- درێژە ماسوولکەی کێشەری قامکە گەورەی دەست بۆ لای دەرەوە ١٠- ماسوولکەی درێژی لێککەرەوەی قامکە گەورەی دەست ١١- ماسوولکەی کورتی لێککەرەوەی قامکە گەورەی دەست ١٢- ماسوولکەی ڕووپەڕی چەمانەوەی ئەنگوستەکانی دەست ١٣- ماسوولکەی درێژ و دابڕاوی دەست ١٤- ماسوولکەکانی بازوو ،زەند ١٥-کوتی گەورەی ماسوولکەی پێش بازوو ١٦- کوتی درێژیماسوولکەی پشت بازوو ١٧- ماسوولکەی پێش بازوو

پێش بازوو «بە هاڵتێر»



١- کالانی ماسوولکەی دووسەر ٢- ماسوولکەی پێش بازوو ٣- بەشی نێوەڕاستی ماسوولکەی شان ٤- کوتی نێوەڕاستی ماسوولکەی پشت بازوو ٥- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٦- ماسوولکەی خڕی هەڵسووڕێنەر بۆ لای ژوورەوە٧- ماسوولکەی سەرەوەی بازوو ٨- ماسوولکەی دابڕاوی چەمانەوەی دەست ٩- ماسوولکەی درێژ و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ١٠- درێژە ماسوولکەی قووڵایی دەست ١١- ماسوولکەی کورت و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست١٢- ماسوولکەی رووپەڕی چەمانەوەی ئەنگوستەکانی دەست ١٣- ماسوولکەی چەمانەوەی دەست ١٤- ئێسکی ژێرەوەی زەند ١٥- ئێسکی سەرەوەی زەند ١٦- مۆرەکانی پشت ١٧- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ١٨- کوتی درێژی ماسوولکەی پێش بازوو ١٩- کوتی کورتی ماسوولکەی پێش بازوو ٢٠- ئێسکی بازوو ٢١- ئێسکی شەپیلک ٢٢- پەراسوو ٢٣- کرکرۆکەی پەراسوو ٢٤- ئێسکی چەڵەمەی پەراسوو

ناساندنی بزاڤ

لە پلەی یەکەمدا بەکەلکترین بزاڤە بۆ دوو ماسوولکەکانی پێش بازوو و لە پلەی دووهەمدا بۆ ماسوولکەکانی زەند.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- دەستەکانتان بە مەودای بەرینایی شان، لێک ئاواڵا بکەن و هالتێر بگرن و هەروەها لاقەکانیش هەر بە مەودای شان لێک بڵاو بکەنەوە.

٢- وێڕای بەرزکردنەوەی هالتێر پشوو بدەنە دەرەوە"پۆزێتیڤ" و بە پێچەوانە کە هالتێر بەرەو خوارەوە دەبەنەوە، هەناسەتان هەڵمژن"نگاتیڤ".

(B)

(A)

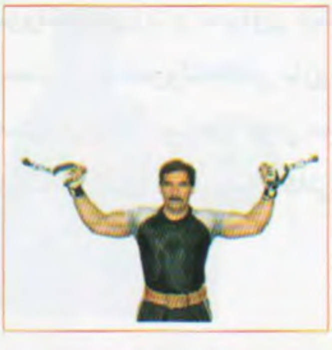
تێبینی

١- ئەگەر ئەم بزاڤە بە هالتێری خوار(هالتێری لار «EZ») بەڕێوە ببەن؛ بۆشایی نێوان پێش بازوو و زەند پڕ دەبێتەوە.

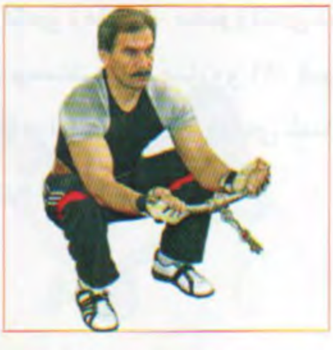
٢- ئەگەر دەستتان بلاوتر لە بەرینایی شان بە هالتێر بگرن ئەوپەڕی کاریگەری وەزنە دەکەوێتە سەر "بەشی ژوورەوەی" ماسوولکەکانی پێش بازوو.

٣- ئەگەر دەستتان کەمتر لە بەرینایی شان بە هالتێر بگرن (دەستەکان لێک نزیک بن) کاریگەری وەزنە دەکەوێتە سەر "بەشی دەرەوەی" ماسوولکەکانی پێش بازوو.

٤- ئەم بزاڤە دەکرێ بە چەند شێوەی جۆراوجۆر بەڕێوە بچێ.

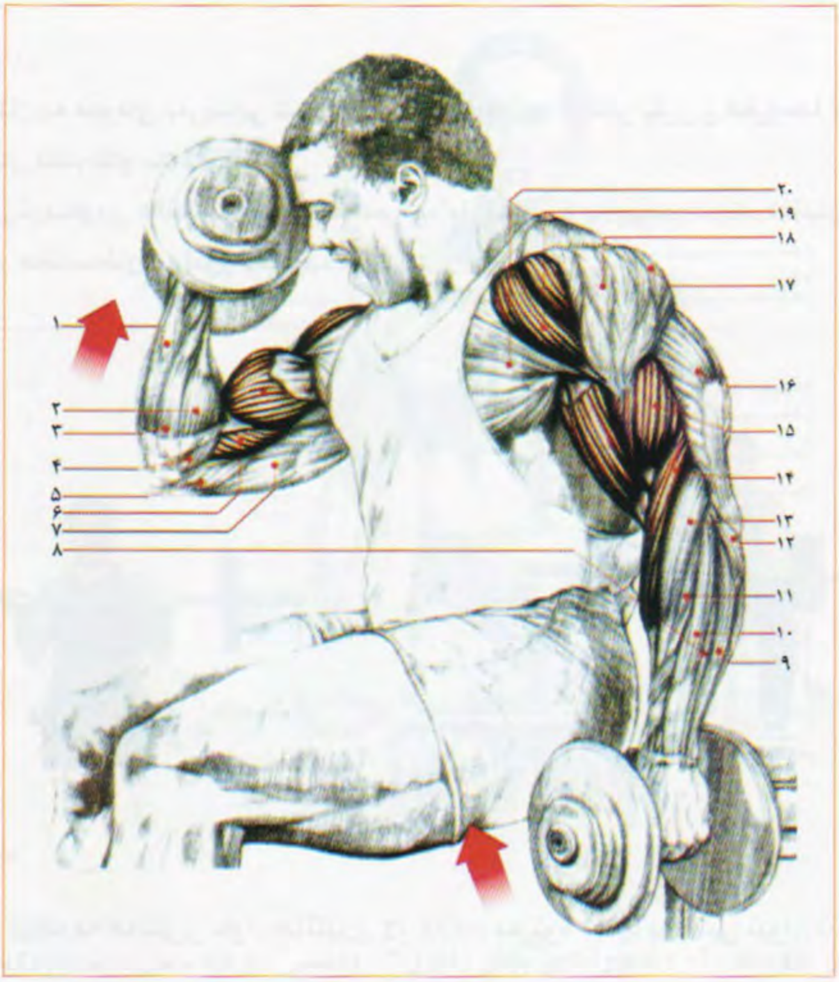


(D)



(C)

پێش بازوو «بە دەمبێل»



١- ماسوولکەی چەمانەوەی دەست ٢- ماسوولکەی دابڕاوی چەمانەوەی دەست ٣- درێژە ماسوولکەی قووڵایی دەست ٤- ماسوولکەی خڕی هەڵسووڕێنەر بۆ لای ژوورەوە ٥- کوتی نێوەڕاستی ماسوولکەی پشت بازوو ٦- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٧- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت بازوو ٨- کورتە ماسوولکەی لێککەرەوەی ئەنگوستەکانی دەست ٩- ماسوولکەی لێککەرەوەی دەست ١٠- ماسوولکەی هاوبەشی لێککەرەوەی ئەنگوستەکانی دەست ١١- ماسوولکەی کورت و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ١٢- ماسوولکەی زەق ١٣- ماسوولکەی درێژ و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ١٤- ماسوولکەکانی بازوو، زەند ١٥- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ١٦- کوتی ڕاستایی ماسوولکەی پشت بازوو ١٧- ماسوولکەی دواوەوەی شان ١٨- بەشی نێوەڕاستی ماسوولکەی شان ١٩- بەشی پێشەوەی ماسوولکەی شان ٢٠- ڕیشاڵەکانی سەر ئێسکی چۆلەمەی گەورە ماسوولکەی سینگ

ناساندنی بزاڤ

لە بەرەبەری نزیک بوونەوەی کێبەرکێی وەرزشی لەشجوانیدا ، ئەم بزاڤە کاریگەرێکی تەواوی لەسەر جیاکردنەوە و زەقبوونی دوو ماسوولکەکانی پێش بازوودا هەیە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- بەپێی توانا و هێزی خۆتان دوو دەمبێل دیاری بکەن، لاقەکان بە مەودای شانتان لێک ئاولا بکەن؛ قیت ڕاوەستن و سینگتان دەرپەڕێنن.

٢- بەری دەستتان ڕوویان لە پێشەوە بێت ، لە حالێکدا دەمبێلەکان بە لاتەنیشتی ڕانەکانەوە چەسپاون؛ دەستێکتان بەرز بکەنەوە و پشوو دەرکەن"پۆزێتیڤ" و لە بردنە خوارەوەی دەمبێلدا ، دەستەکەی دیکەتان بەرز بکەنەوە و هەناسە هەلمژن."نگاتیڤ" تا تەواوبوونی ئەو بزاڤە ئەو خالانەی سەرەوە ڕەچاو بکەن.

٣- ئەم بزاڤە بە دانیشتنەوەش ئەنجام دەدرێت.

(A)

(B)

تێبینی

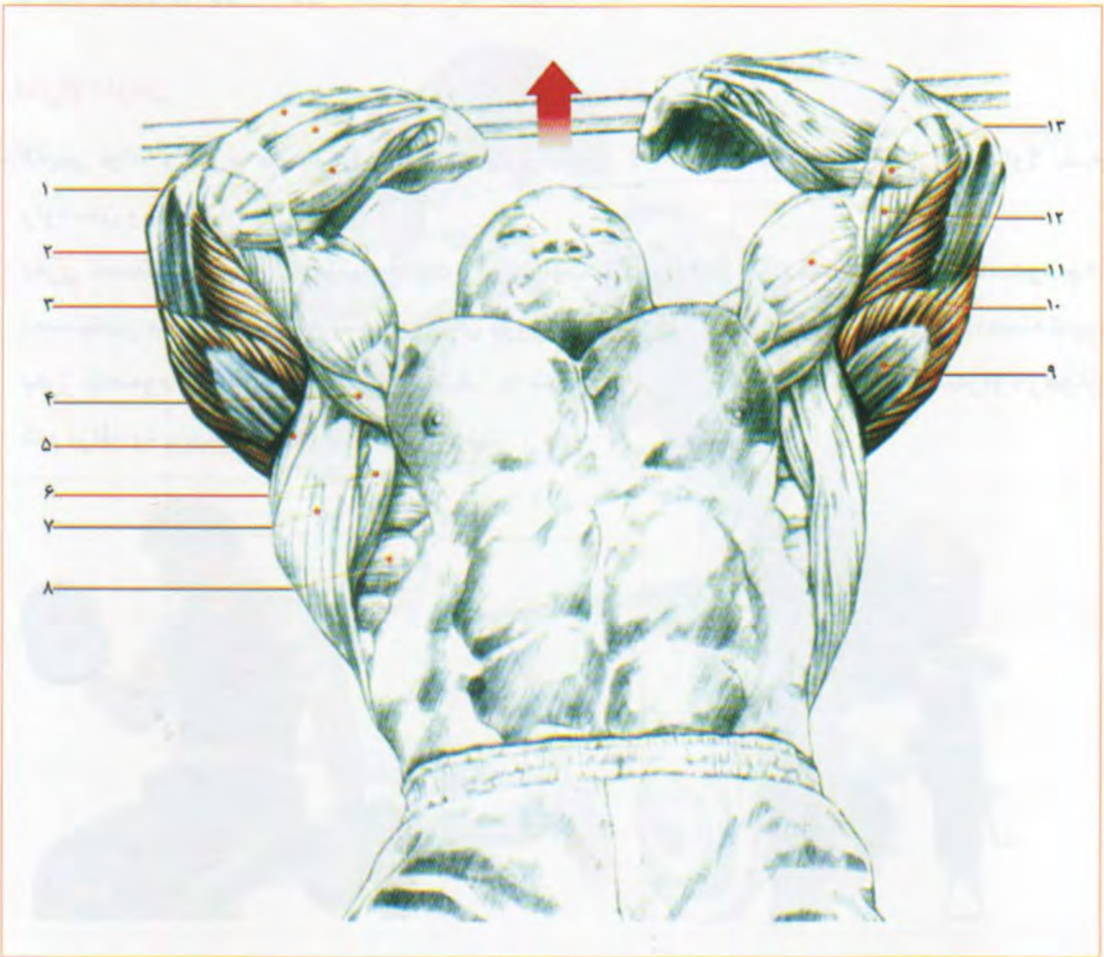
١- دەبێ وریا بن کە لەکاتی ئەنجامدانی ئەم بزاڤەدا ، لە تەکنیکی زەبرلێدان کەلک وەرنەگرن.

٢- ئەم بزاڤە بە چەندین شێوەی جۆراوجۆر بەڕێوە دەچێ.

(C)

(D)

پشت بازوو «بە هالتێر»



١- ماسوولکەی چەمانەوەی دەست ٢- درێژە ماسوولکەی قوولایی دەست ٣- ماسوولکەی دابڕاوی چەمانەوەی دەست ٤- ماسوولکەی زەقی بازوو ٥- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ٦- ماسوولکەی ژێر ئێسکی شەپیلک ٧- ماسوولکەی پانی پشت ٨- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ٩- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت بازوو ١٠- ماسوولکەی پێش بازوو ١١- کوتی نێوەڕاستی ماسوولکەی پشت بازوو ١٢- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ١٣- سەرەتای کرکرۆکەی ماسوولکەی پشت بازوو

تاساندنی بزاڤ

بۆ بەشی ماسوولکەکانی ناوەڕاست و دەرەوەی سێ کوتی ماسوولکەکانی پشت بازوو ، باشترین بزاڤە.

شێوەی بەڕێوەبرن

١- لەسەر مێزێکی بە تەواوی تەخت(مێزی پرێسی سینگ) بەرەوپشت درێژ بن و دەستتان بڕێک کەمتر لە بەرینایی شان، بە هالتێر بگرن. (مەودای مابەینی دەستەکان ٢٠ cm بێت)

٢- لەو حالەدا کە هالتێر لە ڕاستی سینگتان، لە بەرزترین ئاستی خۆیەتی، بەئارامی و بەشکانەوەی ئانیشک، «هالتێر» بەرەو ناوچاوانی خۆتان ببەنە خوارەوە و هەناسە هەلمژن."نگاتیڤ" ئەوجار بەپێچەوانەوە، هالتێر بەرز بکەنەوە و پشوو بدەنە دەرەوە"پۆزێتیڤ".

(A)

(B)

تێبینی

١- بە هیچ شێوەیەک هالتێر لە ڕاستایی و بەرامبەری دەم و چاوتاندا ڕامەگرن.

٢- پێشنیار دەکەین کە تازەکارەکان لە بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە خۆ بپارێزن.

٣- بۆ بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە باشترە یارمەتیدەرتان لە لا بێ.

٤- ئەگەر مەودای دەستتان بلاوتر لە شوێنی دیاریکراو لەسەر هالتێر بێ، کاریگەری زۆرتری وەزنە دەکەوێتە سەر بەشی ژوورەوەی ماسوولکەکانی پشت بازوو.

٥- ئەگەر مەودای دەستتان نزیکتر لە شوێنی دیاریکراو لەسەر هالتێر بێ، کاریگەری زۆرتری وەزنە دەکەوێتە سەر بەشی دەرەوەی ماسوولکەکانی پشت بازوو.

ئەم بزاڤە دەتوانن بە هالتێری خواریش (هالتێری لار«EZ») بەڕێوە ببەن.

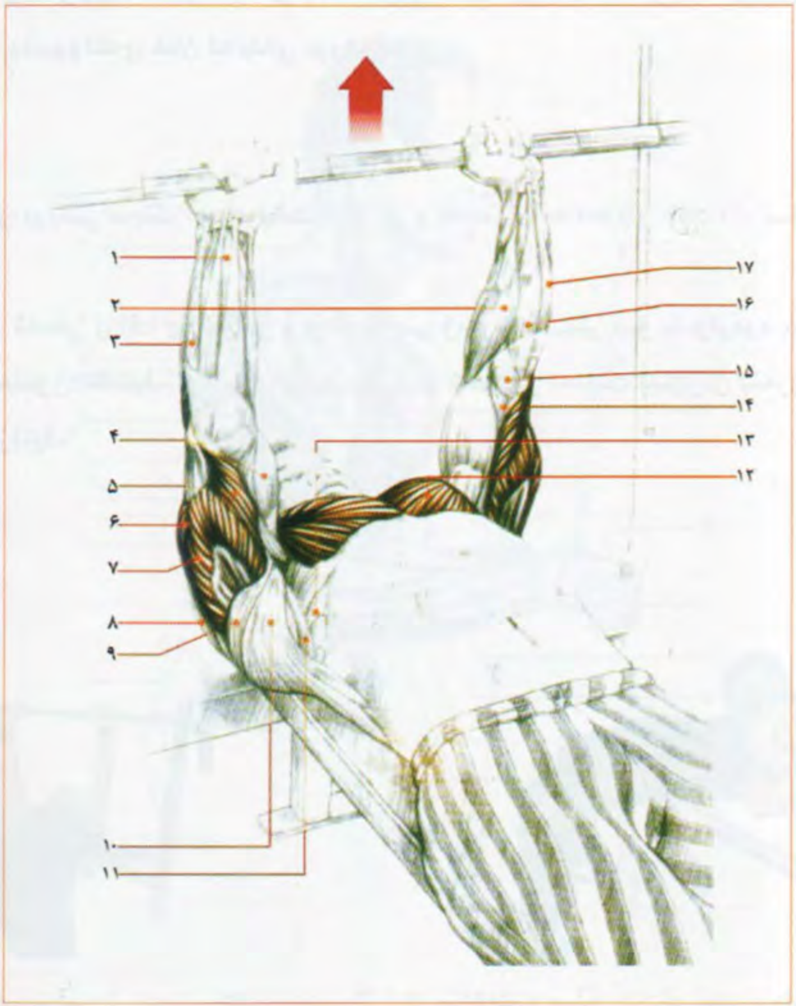
(D)

(C)

(F)

(E)

پشت بازوو دەست لێکنزیک «بە هاڵتێر»



١- ماسوولکەی رووپەڕی چەمانەوەی ئەنگوستەکانی دەست ٢- ماسوولکەکانی بازوو، زەند ٣- ماسوولکەکانی چەمانەوەی دەست ٤- ماسوولکەی پێش بازوو ٥- کوتی نێوەڕاستی ماسوولکەی پشت بازوو ٦- کوتی ڕاستایی ماسوولکەی پشت بازوو ٧- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت بازوو ٨- بەشی دواوەوەی ماسوولکەی شان ٩- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ١٠- ماسوولکەی پانی پشت ١١- ماسوولکەی ژێرەوەی شەپیلک ١٢- ماسوولکەی گەورەی سینگ ١٣- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ١٤- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ١٥- ماسوولکەی خڕی هەڵسووڕێنەر بۆ لای ژوورەوە ١٦- ماسوولکەی دابڕاوی چەمانەوەی دەست ١٧- درێژە ماسوولکەی قووڵایی دەست

ناساندنی بزاڤ

باشترین بزاڤە بۆ تەواوی ماسوولکەکانی پشت بازوو لە پلەی یەکەمدا و بەشی ژوورەوەی ماسوولکەی سینگ و لای پشتەوەی ماسوولکەی شان لە پلەی دووهەمدا.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- لەسەر "مێزی پرێسی سینگ" بەرەوپشت درێژ بن و دەستتان بە مەودای «٢٠ cm» لە یەکتر بە هالتێر بگرن.

٢- لە بەرزترین ئاستی بزاڤدا بە ئارامی و واتە بە سێ ژمارە هالتێر بۆ خوارەوە «سەر سینگ» ببەن و هەناسە هەڵمژن؛"نگاتیڤ". بە یەک ژمارەش بۆ شوێنی دەست پێکردن بەرزی کەنەوە و پشوو دەرکەن. "پۆزێتیڤ"

(B)

(A)

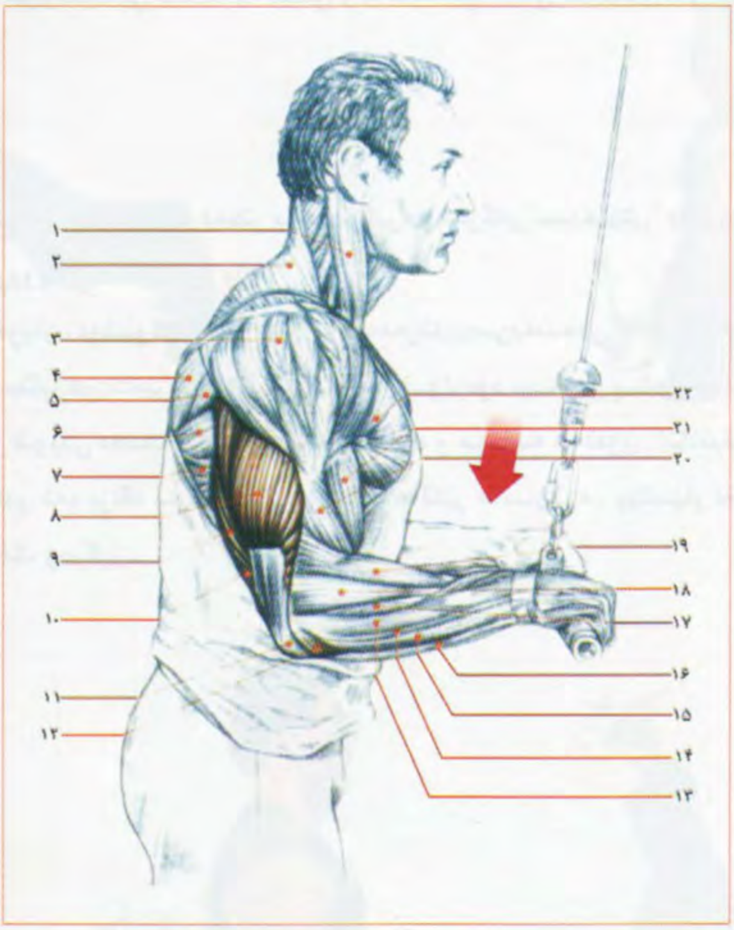
تێبینی

١- هالتێر لە بەرامبەری دەم و چاو ڕانەگرن.

٢- دەستتان بلاوتر لەشوێنی دیاریکراو بە هالتێر مەگرن.

٣- لەکاتی بەڕێوەبردنی بزاڤ، هەوڵ بدەن ئانیشکەکان لە لەش دوور نەکەونەوە.

پشت بازوو سیمکێش



١- هەڵسووڕێنەری سەر(ڕیسی مل) ٢- ماسوولکەکانی کۆڵ ٣- ماسوولکەی شان ٤- ماسوولکەی ددانەیی پشت ٥- ماسوولکە چکۆڵە و خڕی بازوو ٦- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ٧- ماسوولکەی پانی پشت ٨- کوتی ڕاستایی پشت بازوو ٩- کوتی درێژی پشت بازوو ١٠- کوتی نێوەڕاستی پشت بازوو ١١- کڵاوەی ئانیشک ١٢- ماسوولکەی زەق ١٣- ماسوولکەی هاوبەشی لێککەرەوەی ئەنگوستەکانی دەست ١٤- ماسوولکەی لێککەرەوەی ئەنگوستە چکۆڵەکانی دەست ١٥- ماسوولکەی لێککەرەوەی دەست ١٦- ماسوولکەی چەمانەوەی دەست ١٧- ماسوولکەی کورت و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ١٨- ماسوولکەی درێژ و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ١٩- ماسوولکەکانی بازوو،زەند ٢٠- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٢١- ماسوولکەی پێش بازوو ٢٢- گەورە ماسوولکەی سینگ

ناساندنی بزاڤ

لەسەر تەواوی ماسوولکەکانی باسک بە گشتی و بەتایبەتی بەشی دەرەوەی سێ کوتی ماسوولکەکانی پشت بازوو کاریگەری هەیە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- دەستتان بە مەودای «٢٠ cm» لە یەکتر بە دەسنگیرەی دەزگای"سیمکێش" بگرن، بە شێوەیەک بەری دەستەکانتان ڕوویان لە خوارەوە بێت.

٢- سینگتان دەرپەڕێنن، بەشێوەیەک کە قووڵایی کەمەرتان«سێبەندە»ی پشت لەبەرچاو بێت.

٣- بە کێشانی دەسنگیرەی ئامێر، وەزنەی بەرەو خوارەوە ببەن و پشوو بدەنە دەرەوە"پۆزێتیڤ" و بەپێچەوانە بۆ شوێنی دەست پێکردن بەرزی بکەنەوە و هەناسە هەڵمژن. "نگاتیڤ"

٤- چون ئەنجامدانی ئەم بزاڤە بە نیسبەتی بزاڤ بە هاڵتێر هاسانترە، پێشنیار دەکرێ کە تازەکارەکان لەو ئامێرە کەلک وەرگرن.

(A)

تێبینی

١- لەکاتی گرتنی دەسگیرەی ئامێر، هەرچەند دەستەکانتان لە یەکتر بلاوتر ڕابگرن، کاریگەری زیاتری وەزنە دەکەوێتە سەر بەشی ژوورەوەی سێ سووچی ماسوولکەی پشت بازوو؛ بەپێچەوانەش ئەگەر دەستەکانتان لێک نزیک تر بن، کاریگەری زیاتری وەزنە دەکەوێتە سەر بەشی دەرەوەی ئەم ماسوولکەیە.

٢- ئەم بزاڤە بەم شێوانەی کە لە وێنەکاندا بەرچاوە بەڕێوە دەچێ.

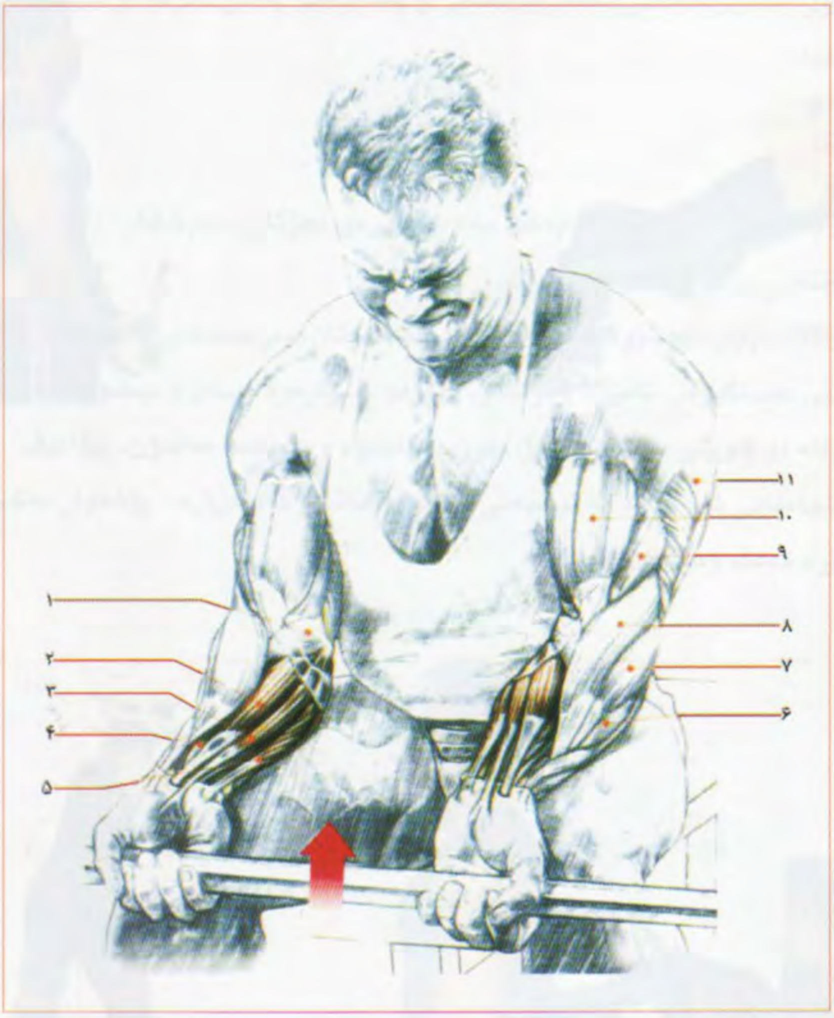
(B)

(C)

(D)

(E)

زەند



١- ماسوولکەی خڕی هەڵسووڕێنەر بۆ لای ژوورەوە ٢- ماسوولکەی دابڕاوی چەمانەوەی دەست ٣- درێژە ماسوولکەی قووڵایی دەست ٤- ماسوولکەی ڕووپەڕ و قووڵی چەمانەوەی ئەنگوستەکان ٥- ماسوولکەی چەمانەوەی دەست ٦- ماسوولکەی کورت و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ٧- ماسوولکەی درێژ و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ٨- ماسوولکەکانی بازوو، زەند ٩- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ١٠- ماسوولکەی پێش بازوو ١١- ماسوولکەی پشت بازوو

ناساندنی بزاڤ

"زەند" لە چەندین ماسوولکەی ورد و باریک و درێژ پێکهاتووە کە بە بزاڤی جۆراوجۆر و هاڵتێر و دەمبێل و دەزگا پەروەرش دەدرێن.

ئەگەر وەرزشوانی لەشجوانی، ماسوولکەکانی(زەند)ی پەروەرش نەدابێ و تەنێ سەرنجی دابێتە ماسوولکەکانی دیکەی لەشی ؛ بێگومان لەشێکی تەواو ڕێکوپێکی نابێ. لەم وێنانەی ژێرەوەدا ، بزاڤگەلێک بۆ ڕاهێنانی ماسوولکەکانی ئەم ئەندامە دەستنیشان کراوە.

(A)

(B)

(C)

(D)

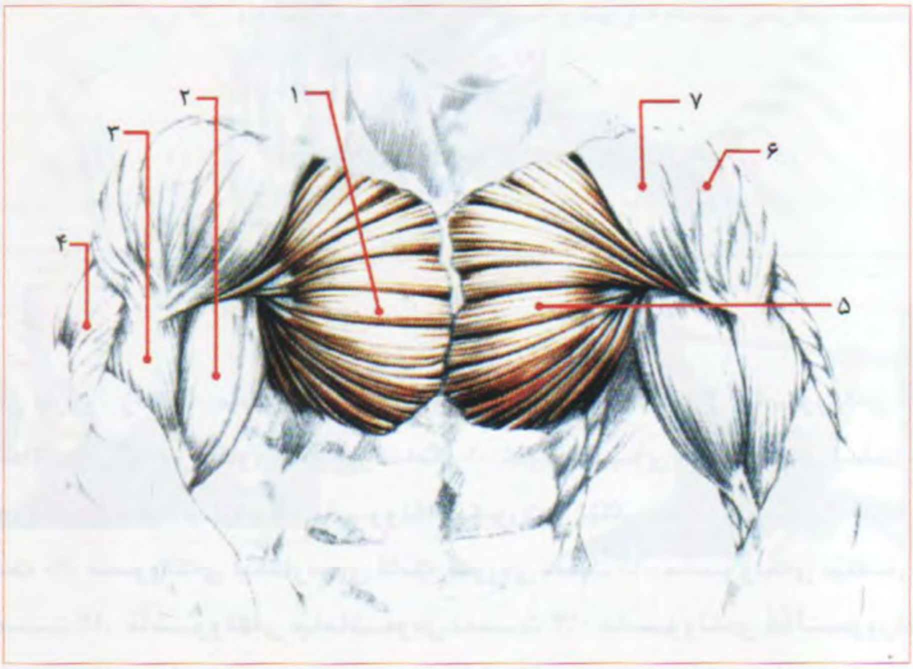
(E)

(F)

٣

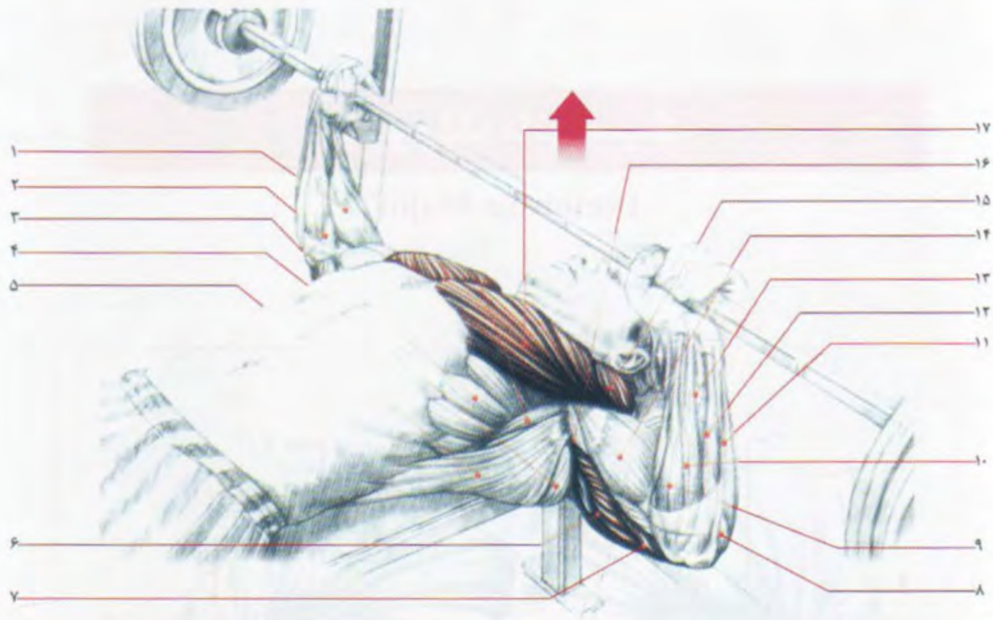
ماسوولکەکانی سینگ

Pectoralis Major



١- ڕێشاڵەکانی سەر ئێسکی چۆلەمەی گەورە ماسوولکەی سینگ ٢- ماسوولکەی پێش بازوو ٣- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٤- ماسوولکەی پشت بازوو ٥- ماسوولکەی گەورەی سینگ ٦- بەشی نێوەڕاستی ماسوولکەی شان ٧- بەشی پێشەوەی ماسوولکەی شان

پرێسی سینگ «بە هاڵتێر»



١- ماسوولکەکانی بازوو، زەند ٢- ماسوولکەی درێژ و لێککەرەوەی دەست ٣- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ٤- ماسوولکەی ددانەیی پشت ٥- ماسوولکەی ژێرهەنگڵ ٦- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت بازوو ٧- کوتی نێوەڕاستی ماسوولکەی پشت بازوو ٨- ماسوولکەی کورت و لێککەرەوەی دەست ٩- ماسوولکەی درێژ و لێککەرەوەی دەست ١٠- ماسوولکەی لێککەرەوەی قامکە گەورەی دەست ١١- ماسوولکەی لێککەرەوەی ئەنگوستە چکۆڵەکانی دەست ١٢- ماسوولکەی چەمانەوەی دەست ١٣- ماسوولکەی هەڵسووڕێنەر بۆ ژوورەوە ١٤ - ماسوولکەی پێش بازوو ١٥- ماسوولکەی پێشەوەی شان ١٦- ماسوولکەی قولاپئاسا ١٧- ڕیشاڵەکانی سەر ماسوولکەی سینگ

ناساندنی بزاڤ

بەکەلکترین بزاڤ بۆ تەواوی ماسوولکەکانی سینگ لە پلەی یەکەمدا و ماسوولکەکانی لای پێشەوەی شان و پشت بازوو لە پلەی دووهەمدا، پرێسی سینگە.

شێوەی بەڕێوەبردن

۱- دەستتان «۱۰ cm» بلاوتر لە بەرینایی شان بە هالتێر بگرن.

۲- بەرەوپشت لەسەر مێزی پرێسی سینگ درێژ بن و هالتێر هەمبەر سینگ رابگرن.

۳- بە سێ ژمارە هالتێر ببەنە خوارەوە «سەر سینگتان» و هەناسەتان هەلمژن؛"نگاتیڤ" بە یەک ژمارەش بۆ شوێنی دەست پێکردنی ببەنەوە و پشوو بدەنە دەرەوە."پۆزێتیڤ"

(A)

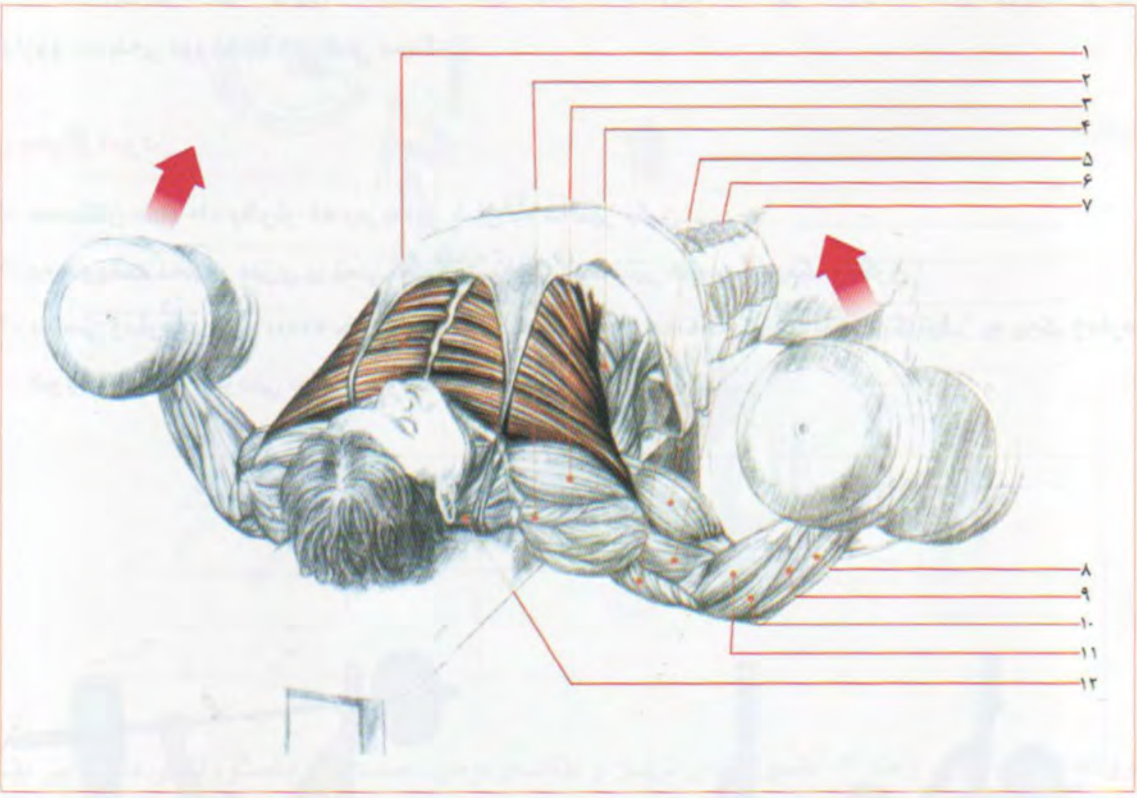
(B)

تێبینی

۱- ئەگەر دەستتان کەمتر لە بەرینایی شان بە هالتێر بگرن؛ لەجیاتی ماسوولکەکانی سینگ، کە لەم بزاڤەدا مەبەستی سەرەکی‌یە، ماسوولکەی پشت بازوو و ماسوولکەکانی لای پێشەوەی شانتان راهێناوە.

۲- ئەگەر دەستتان زیاتر لە بەرینایی شان بە هالتێر بگرن، ماسوولکەکانی شان وەژان دەکەون.

پرێسی سینگ «بە دەمبێل»



١- ماسوولکەی گەورەی سینگ ٢- بەشی نێوەڕاستی ماسوولکەی شان ٣- بەشی پێشەوەی ماسوولکەی شان ٤- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ٥- ماسوولکەی پشت بازوو ٦- ماسوولکەی پێش بازوو ٧- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٨- ماسوولکەی هاوبەشی لێککەرەوەی ئەنگوستەکان ٩- ماسوولکەی کورت و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ١٠- ماسوولکەی درێژ و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ١١- ماسوولکەکانی بازوو، زەند ١٢- ماسوولکەی کۆڵ

ئاساندنی بزاڤ

دوای پرێسی سینگ بە هاڵتێر، ئەو شێوەیە بۆ دەرەوە و ناوەڕاستی ماسوولکەکانی سینگ، باشترین بزاڤە. هۆیەکەشی ئەمەیە کە مەیدانی چالاکی و هاتوچۆی دەمبێل بە نیسبەت بزاڤی "پرێسی سینگ بە هاڵتێر" بەربلاوترە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- بە پێی توانا دوو دەمبێل دیاری بکەن و لەسەر مێزێکی تەخت درێژ بن.

٢- بە ئەسپایی و بەشێوەیەک کە بەری دەستەکانتان ڕوویان لە پێشەوەیە، دەمبێلەکان بۆ خوارەوە ببەن و هەناسە هەڵمژن."نگاتیڤ" بە پێچەوانە دەمبێلەکان بەرز بکەنەوە و پشوو بدەنە دەرەوە."پۆزێتیڤ"

(A)

(B)

تێبینی

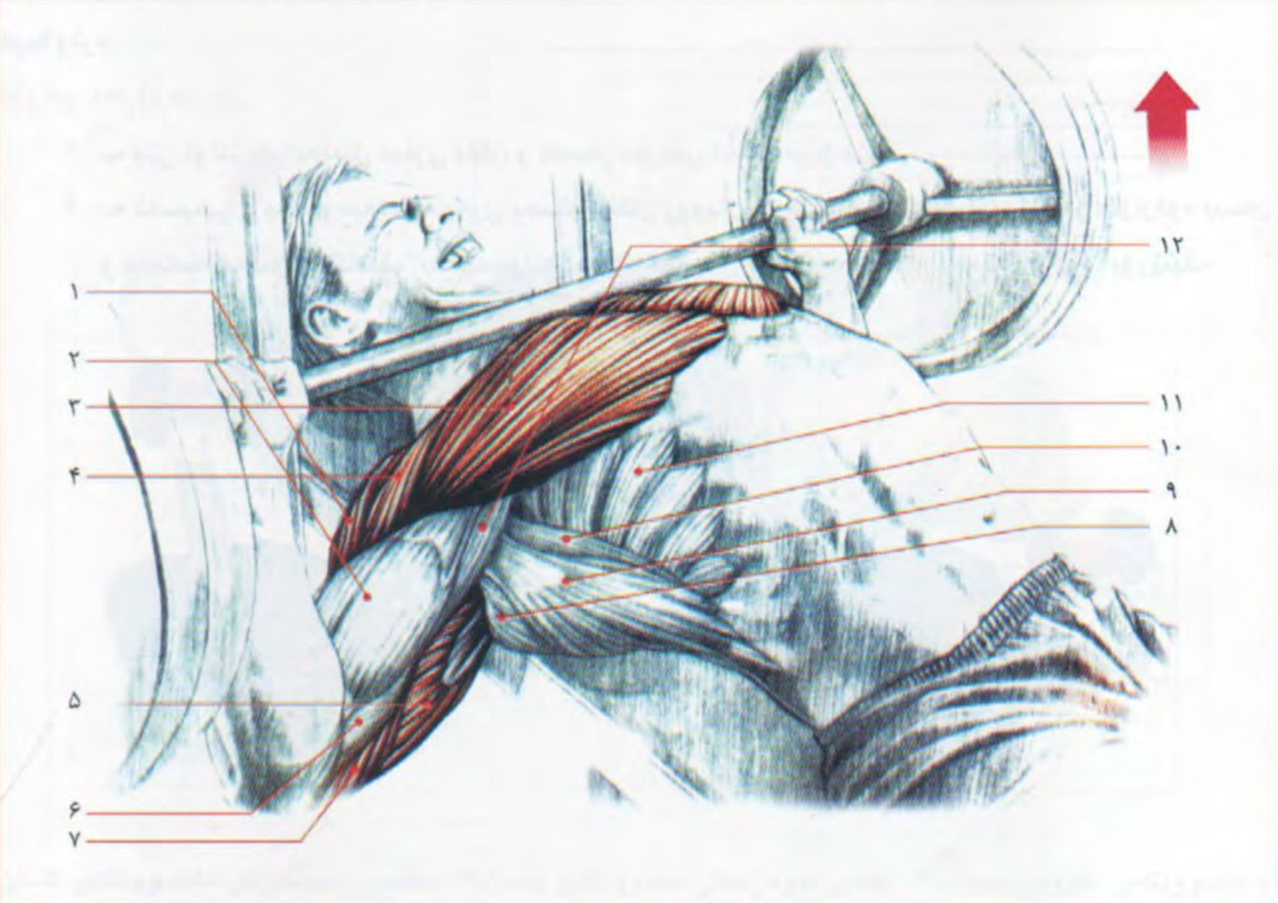
١- ڕاسپاردەمان بۆ تازەکارەکان ئەوەیە کە پاش ماوەیەک تێپەڕین بەسەر بزاڤەکانی دیاریکراودا، ئەم بزاڤە بەڕێوەبەرن.

٢- ئەم بزاڤە بەم شێوەیەش ئەنجام دەدرێت. "بەری دەستەکانتان ڕوویان لەیەکتر بێ". دەبێ ئاماژە بەو خاڵەش بکرێ کە ئەم بزاڤە بۆ قووڵبوونەوەی هێڵی نێوان سینگ بەکەلکە و کاریگەرێکی تەواوی لەسەر بەشی ژوورەوەی ماسوولکەکانی سینگ هەیە.

(C)

(D)

سەر سینگ«بە هاڵتێر»



١- بەشی پێشەوەی ماسوولکەی شان ٢- ماسوولکەی پێش بازوو ٣- ماسوولکەی گەورەی سینگ ٤- ریشاڵەکانی سەر ئێسکی چۆڵەمەی گەورە ماسوولکەی سینگ ٥- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت بازوو ٦- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٧- کوتی نێوەراستی ماسوولکەی پشت بازوو ٨- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ٩- ماسوولکەی پانی پشت ١٠- ماسوولکەی ژێرەوەی شەپیلک ١١- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ١٢- ماسوولکەی قولاپئاسای بازوو

ناساندنی بزاڤ

بەشی سەرەوەی ماسوولکەکانی سینگ بە تەواوی و بەشی نێوەڕاستی ماسوولکەکانی شان و پشت بازوو بە ناتەواوی دەکەونە ژێر فشاری وەزنە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- لەسەر مێزی تایبەتی ئەم بزاڤە کە لێژایی «٤٥ دەرەجە» بێ دامەزرێن.

٢- هێندێک بڵاوتر لە بەرینایی شان «cm ١٥ - ١٠» دەستتان بە هاڵتێر بگرن و لە هەمبەر سینگ «بەرزترین ئاستی بزاڤ»دا ڕایگرن.

٣- زۆر بە ئارامی هاڵتێر بەرەو سینگ بەرنە خوارەوە و هەناسە هەڵمژن"نگاتیڤ". سەرلەنوێ بگەڕێنەوە شوێنی دەست پێکردنی ئەم بزاڤە و هاڵتێر بەرز کەنەوە و پشوو بدەنە دەرەوە."پۆزێتیڤ"

(A)

(B)

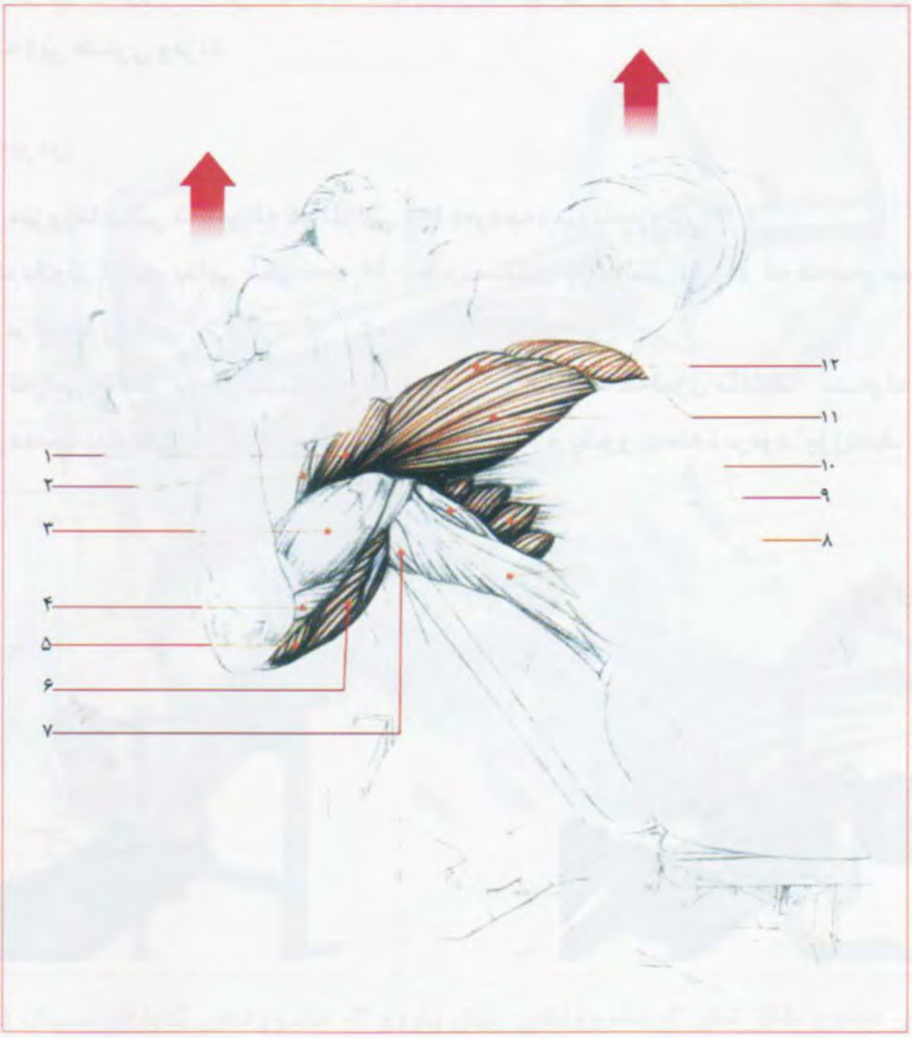
تێبینی

١- ئەگەر دەستتان بڵاوتر لە شوێنی دیاریکراو بە هاڵتێر بگرن، تووشی ئێش و ژانی ماسوولکەکانی شان دێن.

٢- ئەگەر دەستتان کەمتر لە شوێنی دیاریکراو بە هاڵتێر بگرن، ئامانجی ئێوە کە پەروەرشی ماسوولکەکانی سەر سینگە، دابین نابێ.

٣- ئەم بزاڤە بە دەزگای « ئێسمیت»یش ئەنجام دەدرێت.

سەر سینگ «دەمبێل»



١-بەشی پێشەوەی ماسوولکەی شان ٢- بەشی نێوەڕاستی ماسوولکەی شان ٣- ماسوولکەی پێش بازوو ٤- ماسولکەی چەمانەوەی بازوو ٥- کوتی نێوەڕاستی ماسوولکەی پشت بازوو ٦- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت بازوو ٧- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ٨- ماسوولکەی پانی پشت ٩- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ١٠- ماسوولکەکانی کۆڵ ١١- ماسوولکەی گەورەی سینگ ١٢- ریشاڵەکانی سەر ئێسکی چۆڵەمەی گەورە ماسوولکەی سینگ

ئاساندنی بزاڤ

بەشی ماسوولکەکانی سەر سینگ بە تەواوی و بەشی ماسوولکەکانی پێشەوەی شان و پشت بازوو بە تەواوی دەکەونە ژێر فشاری وەزنە.

بۆشک هەموو ئەو بزاڤانەی بە دەمبێل دەکرێن؛ دەورێکی بەرچاویان لە گەشەکردن و سمێرِ «پتەوبوون»ی ماسوولکەکان‌دا هەیە. هۆیەکەشی ئەمەیە کە مەیدانی چالاکی و هاتوچۆی دەمبێل لەچاو ئەم بزاڤانەی بە هالتێر ئەنجام دەدرێن بەربلاوترە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- بە پێی توانا دوو دەمبێل دیاری بکەن و لەسەر مێزی تایبەتی ئەم بزاڤە کە لێژایی «٤٥ دەرەجە»یە دامەزرێن.

٢- دەمبێلەکان هەمبەر سینگ ڕابگرن؛ بەجۆرێ کە بەری دەستەکانتان ڕوویان لە پێشەوە بێت.

٣- بە شکاندنەوەی ئانیشک ، دەمبێلەکان بەرەو خوارەوە ببەن و هەناسە هەلمژن."نگاتیڤ" سەرلەنوێ دەمبێلەکان بۆ شوێنی دەست پێکردن بەرز بکەنەوە و پشوو بدەنە دەرەوە."پۆزێتیڤ"

(A)

(B)

تێبینی

١- لە تەکنیکی زەبرلێدان خۆ بپارێزن.

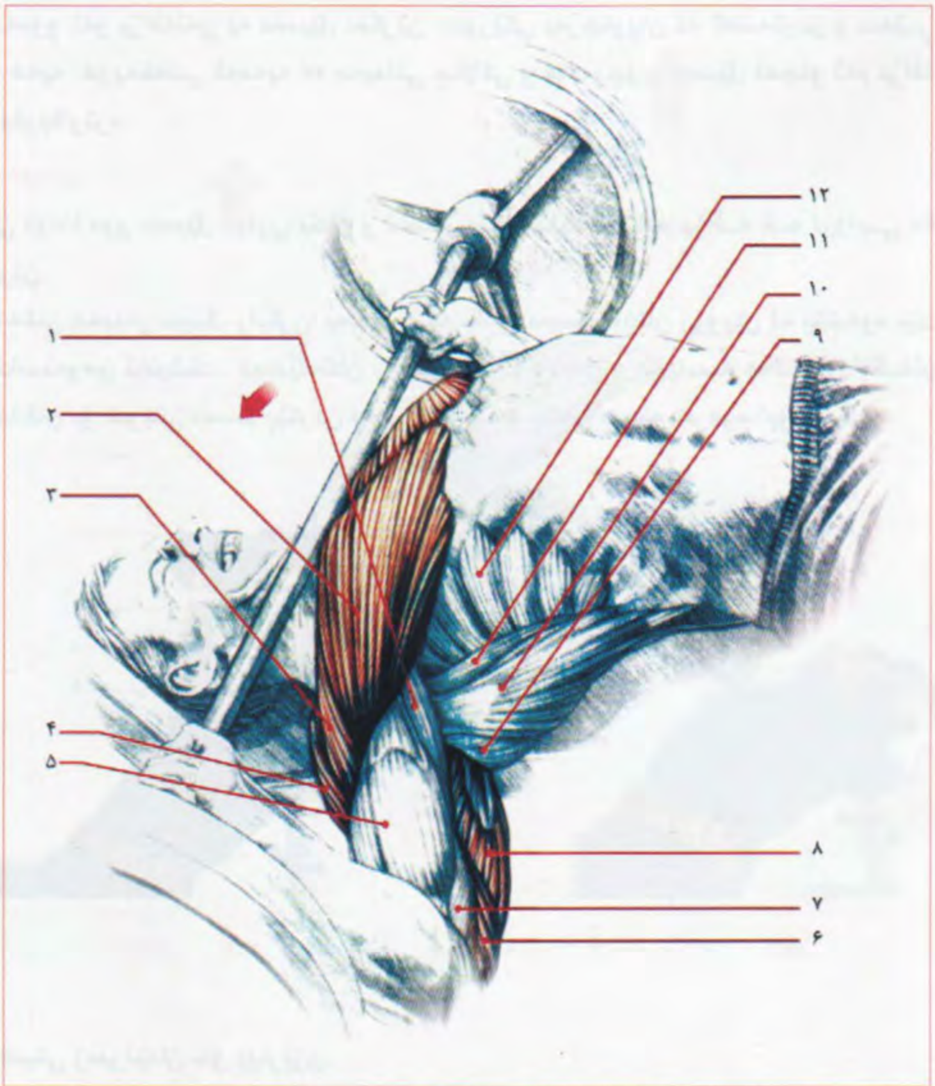
٢- لە بەرزترین ئاستی بزاڤدا «شوێنی دەست پێکردن» ، دەمبێلەکان بە تەواوی لە یەکتر نزیک بکەنەوە و ماسوولکەی سینگ بەتەواوی توند ڕاگرن.

٣- ئەم بزاڤە بەم شێوەیەش ئەنجام دەدرێ.(بەری دەستەکانتان ڕوویان لەیەکتر بێ)

(C)

(D)

ژێر سینگ «هالتێر»



١- ماسوولکەی قولاپئاسای بازوو ٢- ماسوولکەی گەورەی سینگ ٣- ریشاڵەکانی سەر ئێسکی چۆلـەمەی گـەورە ماسوولکەی سینگ ٤- بەشی پێشەوەی ماسـوولکەی شـان ٥- ماسـوولکەی پـێش بـازوو ٦- کـوتی نێوەراسـتی ماسـوولکەی پـشت بـازوو ٧- ماسـوولکەی چەمانـەوەی بـازوو ٨- کـوتی درێـژی ماسـوولکەی پـشت بـازوو ٩- ماسـوولکەی گـەورە و خـڕی بـازوو ١٠- ماسـوولکەی پـانی پـشت ١١- ماسـوولکەی ژێـرەوەی شـەپیلک ١٢- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە

تاساندنی بزاڤ

لە پلەی یەکەمدا بەشی دەرەوەی ماسوولکەکانی ژێر سینگ - دواماسوولکەی سینگ کە بە ماسوولکەی شانەوە لکاوە - هەروەها ماسوولکەکانی پێشەوەی شان و سێکوتی پشت بازوو لە پلەی دووهەمدا دەکەونە ژێر فشاری وەزنەوە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- لەسەر مێزێک بە لێژایی «٤٥ دەرەجە» بەم شێوەیە دابمەزرێن.

٢- دەستتان بلاوتر لە مەودای شان«cm ١٥ - ١٠» بە هالتێر بگرن.

٣- زۆر بە ئارامی و بە شکاندنەوەی ئانیشک، هالتێر بەرەو سینگ ببەنە خوارەوە و هەناسە هەلمژن."نگاتیڤ" سەرلەنوێ هالتێر بەرز بکەنەوە و پشوو بدەنە دەرەوە."پۆزێتیڤ"

(A)

(B)

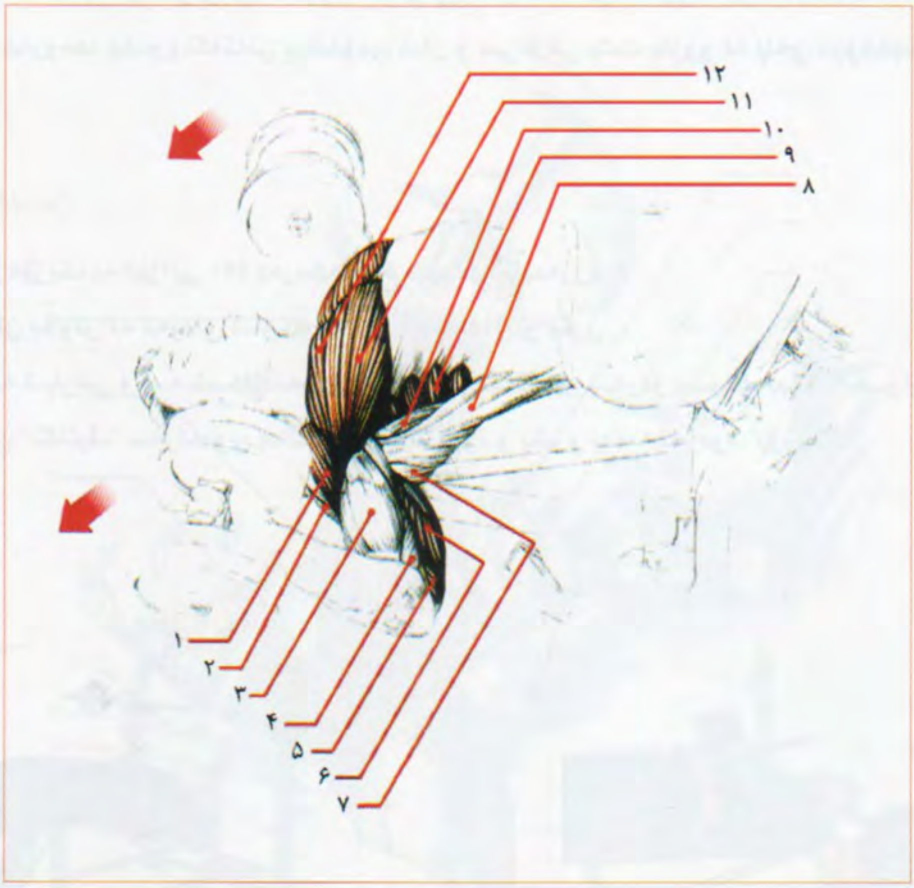
تێبینی

١- پێشنیارمان بۆ وەرزشوانانی تازەکار ئەوەیە کە خۆ لە بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە بپارێزن.

٢- لە بەرزترین ئاستی بزاڤدا « ئەو شوێنەی هالتێر لەسەر سینگتانە» وریا بن کە هالتێر بەرامبەر بە دەوچاو رامەگرن.

٣- بە پێچەوانەی رابردوو کە وەرزشوانانی لەشجوانی و پەروەرشی جەستە کەلکی زۆریان لەم بزاڤە وەردەگرت، ئێستا کەمتر کەلکی لێوەردەگرن.

ژێر سینگ « بە دەمبێڵ»



١-بەشی پێشەوەی ماسوولکەی شان ٢- بەشی نێوەڕاستی ماسوولکەی شان ٣- ماسوولکەی پێش بازوو ٤- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٥- کوتی نێوەڕاستی ماسوولکەی پشت بازوو ٦- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت بازوو ٧- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ٨- ماسوولکەی پانی پشت ٩- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ١٠- ماسوولکەکانی کۆڵ ١١- ماسوولکەی گەورەی سینگ ١٢- ریشاڵەکانی سەر ئێسکی چۆڵەمەی گەورە ماسوولکەی سینگ

ناساندنی بزاڤ

ئەم بزاڤە لەسەر تەواوی ماسوولکەکانی سینگ بە گشتی، ماسوولکەی دەرەوە و پانایی سینگ بەتایبەتی و لە دوایی‌دا لەسەر لای پێشەوەی ماسوولکەکانی شان و پشت باسک کاریگەری هەیە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- دوو دەمبێل دیاری بکەن و لەسەر مێزی تایبەتی ئەم بزاڤە کە لێژایی «٤٥ دەرەجە» بێ؛ بەم شێوەیە دابمەزرێن.

٢- لە شوێنی دەست پێکردنڕا بە ئارامی و بە شکاندنەوەی ئانیشک، دەمبێلەکان ببەنە خوارەوە و هەناسە هەڵمژن"نگاتیف" و لە کاتی بەرز کردنەوەی دەمبێلەکان، پشوو بدەنە دەرەوە."پۆزیتیف"

(A)

(B)

تێبینی

١- پێشنیارمان بۆ وەرزشوانانی تازەکار ئەوەیە کە خۆ لە بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە بپارێزن.

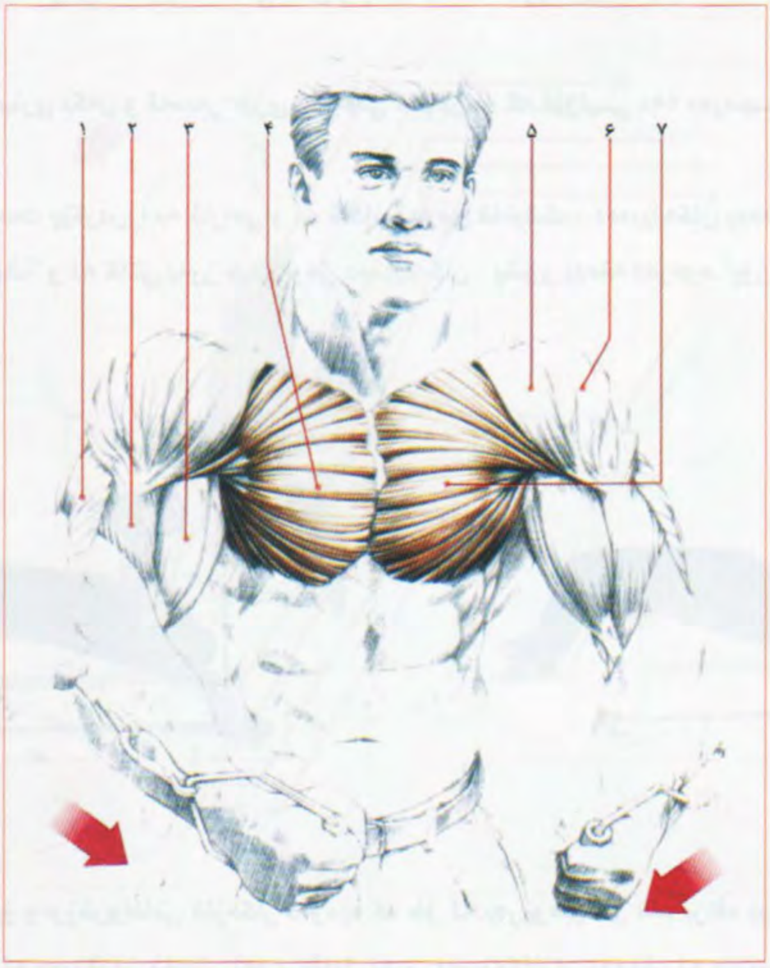
٢- لەبیرتان بێ لە بەرزترین ئاستی ئەم بزاڤەدا، بەری دەستەکانتان روویان لە پێشەوە بێت و دەست لە یەکتر نزیک بکەنەوە؛ بە جۆرێ کە دەمبێلەکان وێکبکەون.

٣- ئەم بزاڤە بەم شێوەیەش ئەنجام دەدرێت.

(C)

(D)

سیمکێش لە لاوە «کراس ئۆوێر» یا خاچ «سەلیب»



١- ماسوولکەی پشت بازوو ٢- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٣- ماسوولکەی پێش بازوو ٤- ڕیشاڵەکانی سەر ئێسکی چۆلەمەی گەورە ماسوولکەی سینگ ٥- بەشی پێشەوەی ماسوولکەی شان ٦- بەشی نێوەڕاستی ماسوولکەی شان ٧- ماسوولکەی گەورەی سینگ

ناساندنی بزاڤ

ئەم بزاڤە کە لە بەرەبەری نزیکبوونەوەی کێبەرکێیەکاندا کەلکی لێوەردەگیرێ؛ دەبێتە هۆی قووڵبوونەوەی هێڵی نێوان دوو ماسوولکەی گەورەی سینگ و هەروەها کەرتبوونی ماسوولکەکانی ئەم ئەندامە. ئاشکرایە دوای ماسوولکەی سینگ، ماسوولکەی لای پێشەوەی شانە کە دەکەوێتە ژێر تەوژمی قورسایی ئەم وەزنەیە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- بە گرتنی دوو دەسگیرەی سیمکێش لە نێوەڕاستی دەزگای تایبەت بەم کارە ڕاوەستن.

٢- هەر دووک دەسگیرە وەها بکێشن کە دەسگیرەکان هەتا ژێرەوی نێوک بێن و لێک نزیک ببنەوە و پشوو بدەنە دەرەوە"پۆزێتیڤ"، سەرلەنوێ بە چوونەوەی دەسگیرەکان بۆ سەر شوێنی دەستپێکردن، هەناسە هەڵمژن."نگاتیڤ"

(A)

(B)

تێبینی

١- پێشنیارمان بۆ وەرزشوانانی تازەکار ئەوەیە کە خۆ لە بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە بپارێزن.

٢- لە تەکنیکی زەبرلێدان کەلک وەرمەگرن؛ چون تووشی دەردی ماسوولکە دێن.

٣- ئەم بزاڤە بە دەمبێلیش ئەنجام دەدرێت.

سینگ و ژێر پیل «یەک دەمبێل»

١- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ٢- ماسوولکەی گەورەی سینگ ٣- ماسوولکەی چکۆلەی سینگ ٤- ماسوولکەی پانی پشت ٥- ماسوولکەی ژێرەوەی شەپیلک ٦- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ٧- ماسوولکەی قولاپئاسای بازوو ٨- کوتی ڕاستایی ماسوولکەی پشت بازوو ٩- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت بازوو ١٠- ماسوولکەی پێش بازوو ١١- ماسوولکەی خڕی هەڵسووڕێنەر بۆ لای ژوورەوە ١٢- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو

ئاساندنی بزاف

ئەم بزاڤە تەواوی ماسوولکەکانی سینگ، بەتایبەتی بەشی ژوورەوەی ئەم ئەندامە و سەرەوەی ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ بە باشی ڕادێنێ. « وا باشترە کە لە بەرزترین ئاستی بزاڤدا تا دەتوانن ماسوولکەکانی سینگ چیڕ و پتەو ڕابگرن».

شێوەی بەڕێوەبردن

١- لەسەر مێزێکی تەخت وەها ڕاکشێن کە ماسوولکەکانی پشت و لای دواوەی شان و سمت، جگە لە قووڵایی کەمەر بە تەواوی بە مێزەکەوە نووسابێ.

٢- بە ئارامی و لە حاڵێکدا کە بە هەر دوو دەست دەمبێلێکتان لەسەر سینگ ڕاگرتووە؛ بە خوار کردنەوەی ئانیشک، دەمبێل تا ئەو جێگایەی هەست بە کێشانەوەی ماسوولکەی سینگ و ماسوولکەکانی سەرەوەی ژێر هەنگڵ دەکەن؛ ببەنە خوارەوە و هەناسە هەڵمژن."نگاتیڤ" سەرلەنوێ دەمبێل بەرز بکەنەوە و پشوو بدەنە دەرەوە.پۆزێتیڤ"

(A)

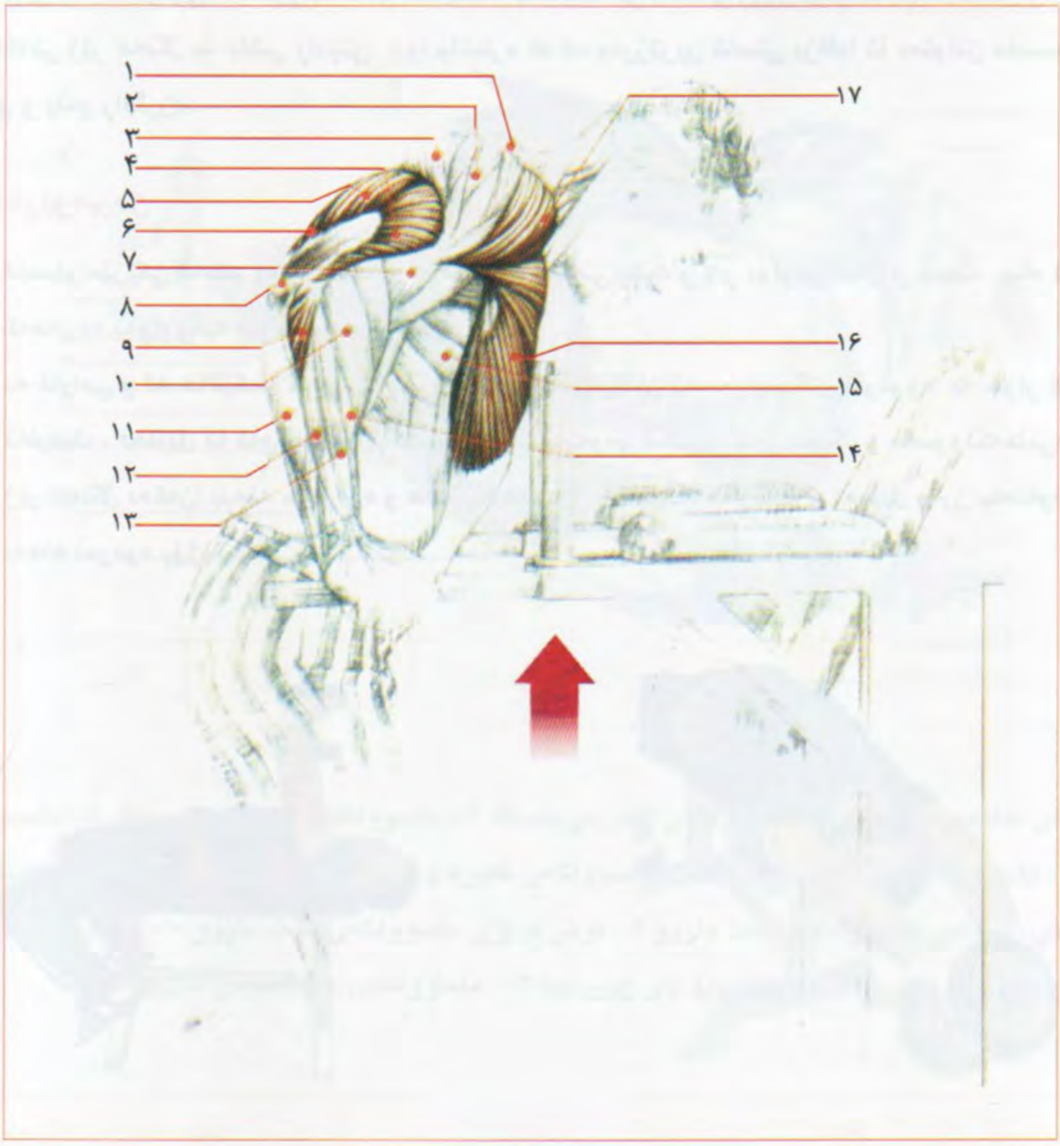
(B)

تێبینی

١- پێشنیارمان بۆ وەرزشوانانی تازەکار ئەوەیە کە خۆ لە بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە بپارێزن.

٢- لە تەکنیکی زەبرلێدان کەلک وەرمەگرن.

پارالێل



١- ماسوولکەکانی کۆڵ ٢- بەشی نێوەڕاستی ماسوولکەی شان ٣- بەشی دواوەوەی ماسوولکەی شان ٤- کوتی ڕاستایی ماسوولکەی پشت بازوو ٥- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت بازوو ٦- کوتی نێوەڕاستی ماسوولکەی پشت بازوو ٧- چاوگەی پشت بازوو ٨- کلاوەی ئانیشک ٩- ماسوولکەی زەق ١٠- ماسوولکەی درێژ و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ١١- ماسوولکەی چەمانەوەی دەست ١٢- ماسوولکەی لێککەرەوەی دەست ١٣- ماسوولکەی هاوبەشی لێککەرەوەی ئەنگوستەکانی دەست ١٤- ماسوولکەی لێککەرەوەی قامکە گەورەی دەست ١٥- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ١٦- ماسوولکەی ڕاستایی زگ ١٧- کوتی پێشەوەی ماسوولکەی شان

ناساندنی بزاڤ

دوای بزاڤی پرێسی سینگ بە هالتێر، باشترین بزاڤە بۆ ڕاهێنانی ماسوولکەکانی بەشی دەرەوە و بەرینایی سینگ لە پلەی یەکەمدا و ماسوولکەکانی پشت باسک و شان لە پلەی دووهەمدا. «لەم بزاڤەدا ماسوولکەکانی کۆڵ»یش تا ڕادەیەک دەکەونە بەر تەوژمی ئەم بزاڤە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- چەشنی وێنە لەسەر دەزگای تایبەتی، دامەزرێن.

٢- لەو کاتەدا کە دەستەکانتان بە دەستگیرەی "پارالێل" گرتووە، بە ئارامی و بە شکاندنەوەی ئانیشکەکان، بچنە خوارەوە و هەناسە هەڵمژن."نگاتیڤ" سەرلەنوێ بەڕاست کردنەوەی ئانیشکەکان بەرەو سەر هەڵکشێن و پشوو دەردەن."پۆزێتیڤ".

(B)

(A)

تێبینی

١- لە تەکنیکی زەبرلێدان خۆ بپارێزن.

٢- لە بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤەدا «بۆ ئەوەی ماسوولکەکانی ژێر تەوژمی ئەم بزاڤە، قورسایی‌یەکی زیاتری لەسەر بێ» دەتوانن وەزنەی بەخۆتانەوە هەڵواسن.

٣- ئەم بزاڤە بە هالتێریش ئەنجام دەدرێت بەڵام بۆ تازەکاران پێشنیار ناکرێ.

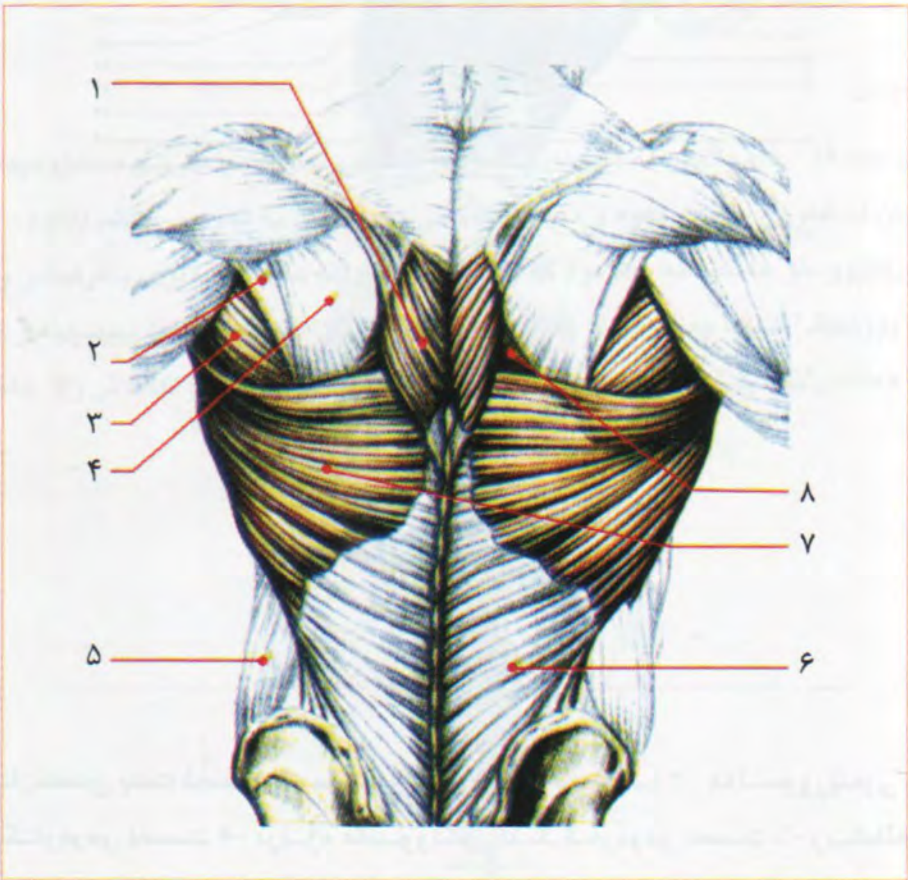
(D)

(C)

۴

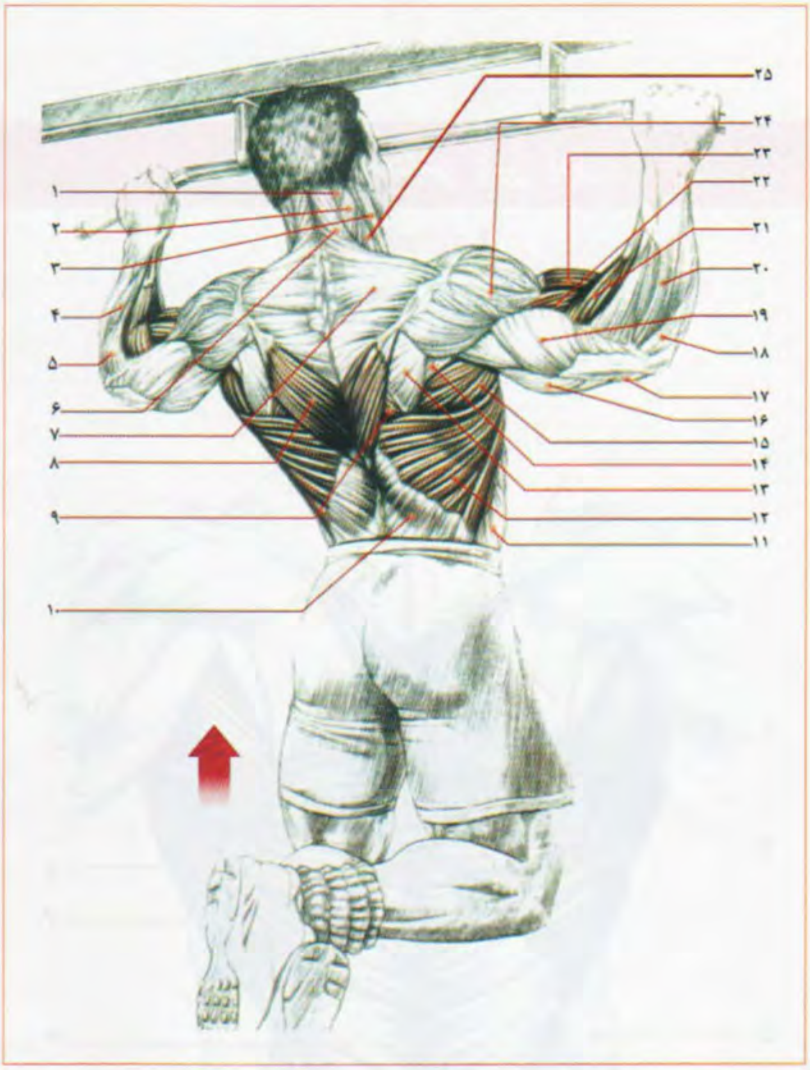
ماسوولکەکانی ژێر پیل

Latissimus



١- ریشاڵەکانی ژێرەوەی ماسوولکەکانی کۆڵ ٢- ماسوولکەکانی چکۆلە و خڕی بازوو ٣- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ٤- ماسوولکەی ددانەیی پشت ٥- ماسوولکەی لاکەلەکە ٦- سەرەتای کرکرۆکەی ماسوولکەی پشت ٧- ماسوولکەی پانی پشت ٨- گەورە ماسوولکەی بادامی شکڵ

بارفیکس



١- ماسوولكەی ددان‌ئاسای پشت ئەستۆ ٢- ماسوولكەی تیسماڵك‌ئاسا ٣- هەڵسوورێنەری سەر ٤- كورتە ماسوولكەی لێك‌كەرەوەی دەست ٥- درێژە ماسوولكەی لێك‌كەرەوەی دەست ٦- ریشاڵەكانی سەرەوەی ماسوولكەكانی كۆڵ ٧- ریشاڵەكانی نێوەڕاستی ماسوولكەكانی كۆڵ ٨- ریشاڵەكانی ژێرەوەی ماسوولكەكانی كۆڵ ٩- گەورە ماسوولكەی بادامەیی ١٠- سەرەتای كركرۆكەی ماسوولكەی پانی پشت ١١- ماسوولكەی لاكەلەكە ١٢- ماسوولكەی پانی پشت ١٣- ماسوولكەی ددانەیی پشت ١٤- ماسوولكە چكۆڵەی بازوو ١٥- ماسوولكە گەورەی خڕی بازوو ١٦- كوتی درێژی ماسوولكەی پشت بازوو ١٧- كوتی نێوەڕاستی ماسوولكەی پشت بازوو ١٨- ماسوولكەی زەق ١٩- كوتی ڕاستایی ماسوولكەی پشت بازوو ٢٠- ماسوولكەی هاوبەشی كرانەوەی ئەنگوستەكانی دەست ٢١- ماسوولكەكانی بازوو، زەند ٢٢- ماسوولكەی چەمانەوەی بازوو ٢٣- ماسوولكەی پێش‌بازوو ٢٤- ماسوولكەی شان ٢٥- هەڵكێشەری شەپیلك

ناساندنی بزاڤ

بەپێچەوانەی بۆچوونی زۆربەی وەرزشوانان کە لایان وایە ئەم بزاڤە بەمەبەستی گەرم داهێنانی لەش بەڕێوە دەچێ، دەبێ ئاماژە بەو خاڵە بکرێ کە ئەم بزاڤە وەک بزاڤێکی سەرەکی سەرەڕای ڕاهێنانی ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ ،بۆ پانتایی پشت و پتەوبوونی تەواوی ماسوولکەکانی ئەم ئەندامە لە پلەی یەکەمدا و ماسوولکەکانی شان، پێش باسک، کۆڵ و زەند لە پلەی دووهەمدا، کاریگەری هەیە و بە سێ شێوە بەڕێوە دەچێ.

ناساندنی بزاڤ «دەست لێکبڵاو و لە پێشەوە»

ئەم بزاڤە لەسەر بەشی خوارەوەی ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ و هەروەها لەسەر ماسوولکەکانی شان، پێش بازوو، کۆڵ و زەند کاریگەری هەیە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- دەستتان «١٥ cm - ١٠» بڵاوتر لە بەرینایی شان بە هاڵتێری بارفیکس بگرن و بە شێوەیەک خۆ هەڵواسن کە لاقەکان لە عەرزی جوێ ببنەوە و ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ بە تەواوی بکێشرێتەوە.

٢- بە هێزی بازوو خۆ هەڵکێشنە سەرەوە کە ژێر چەنە بکەوێتە سەر هاڵتێری بارفیکس و پشوو بدەنە دەرەوە."پۆزێتیڤ" ئینجا بە ئارامی و تا ئەو جێگایە دەستتان تەواو ڕاست ببێتەوە و شۆڕ ببنەوە و هەناسە هەڵمژن"نگاتیڤ". [بەشێوەیەک کە هەست بە کێشانەوەی ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ بکەن]

(A)

ناساندنی بزاڤ «دەست لێکبڵاو لە دواوە»

ئەم بزاڤە لەسەر بەشی سەرەوە و دەرەوەی ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ لە پلەی یەکەمدا و ماسوولکەکانی شان و پشت باسک، کۆڵ و زەند لە پلەی دووهەمدا کاریگەری هەیە.

شێوەی بەڕێوەبردن

جیاوازی لەگەڵ بزاڤی بارفیکس لە پێشەوە ئەمەیە کە لێرەدا پشت ئەستۆ دەبەنە ژێر هاڵتێری بارفیکس، ئەگینا بە یەک شێوە ئەنجام دەدرێن.

(B)

ناساندنی بزاڤ «دەست لێکنزیک لە پێشەوە»

ئەم بزاڤە لەسەر بەشی سەرەوە و دەرەوە و خوارەوەی ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ لە پلەی یەکەمدا و ماسوولکەکانی پێش بازوو و زەند لە پلەی دووهەمدا کاریگەری هەیە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- دەستتان بە مەودای «١٠ cm» لە یەکتر بە جۆرێ بە هاڵتێری بارفیکس بگرن کە بەری دەستەکانتان روویان لە خۆتان بێت.

٢- بە هێزی بازوو تا ئەو جێگایە بچنە سەرەوە کە ژێر چەنە بکەوێتە سەر هاڵتێری بارفیکس و پشوو بدەنە دەرەوە."پۆزێتیف" ئەوجار، بچنەوە شوێنی دەست پێکردنی ئەم بزاڤە و هەناسە هەڵمژن."نگاتیف"

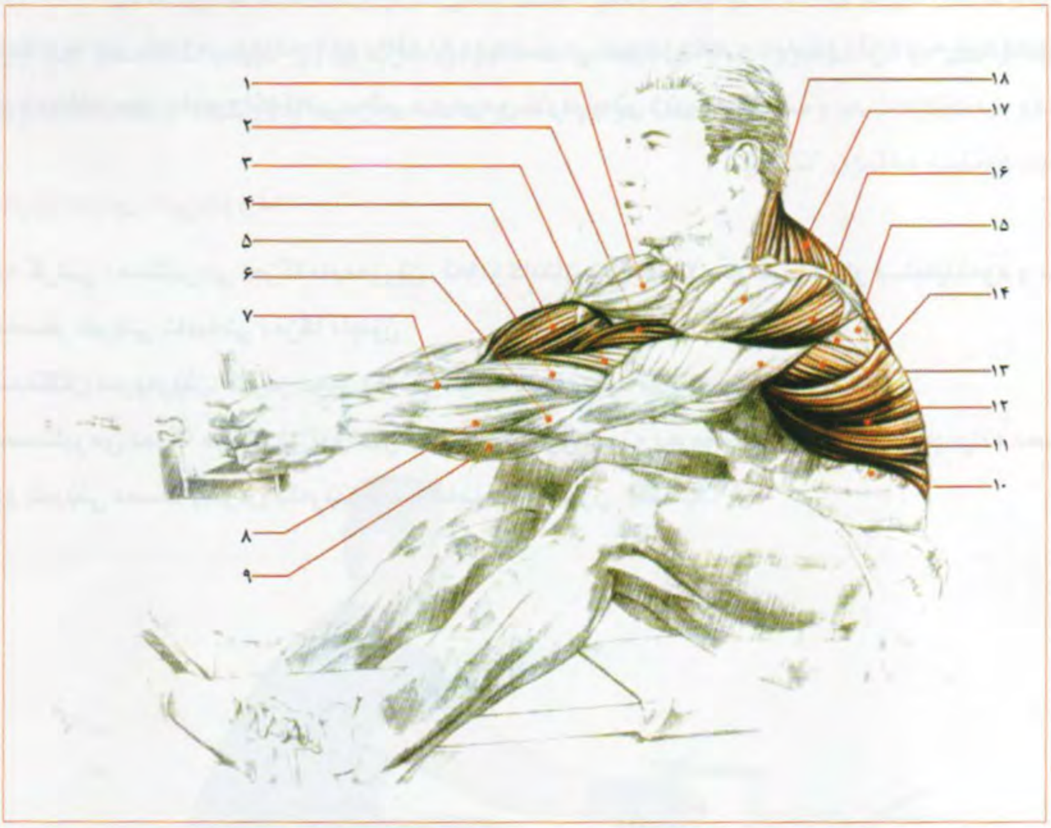
تێبینی

١- لە تەکنیکی زەبرلێدان کەلک وەرمەگرن.

٢- ئەو وەرزشوانانەی کە ناتوانن ئەم بزاڤە «بارفیکس بە سێ شێوە» ئەنجام بدەن؛ باشتر وایە لە «یاریدەر یا هاوالی وەرزشی» یارمەتی وەربگرن.

٣- لە بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤەدا «بۆ ئەوەی ماسوولکەکانی ژێر تەوژمی ئەم بزاڤە، قورسایی‌یەکی زیاتری لەسەر بێ» دەتوانن وەزنەی بەخۆتانەوە هەڵواسن.

ژێر هەنگڵ جوڵایی «ڕوئینگ»



١- بەشی پێشەوەی ماسوولکەی شان ٢- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٣- ماسوولکەی ئێسکی ژێرەوەی زەند ٤- ماسوولکەی پێش بازوو ٥- ماسوولکەی درێژ و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ٦- ماسوولکەی زەق ٧- ماسوولکەی کورت و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ٨- ماسوولکەی لێککەرەوەی دەست ٩- ماسوولکەی چەمانەوەی دەست ١٠- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ١١- ماسوولکەی پانی پشت ١٢- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت بازوو ١٣- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ١٤- ماسوولکەی چکۆلە و خڕی بازوو ١٥- ماسوولکەی ژێرەوەی ددانەیی پشت ١٦- بەشی دواوەوەی ماسوولکەی شان ١٧- ماسوولکەکانی کۆڵ ١٨- بەشی نێوەڕاستی ماسوولکەی شان

ناساندنی بزاڤ

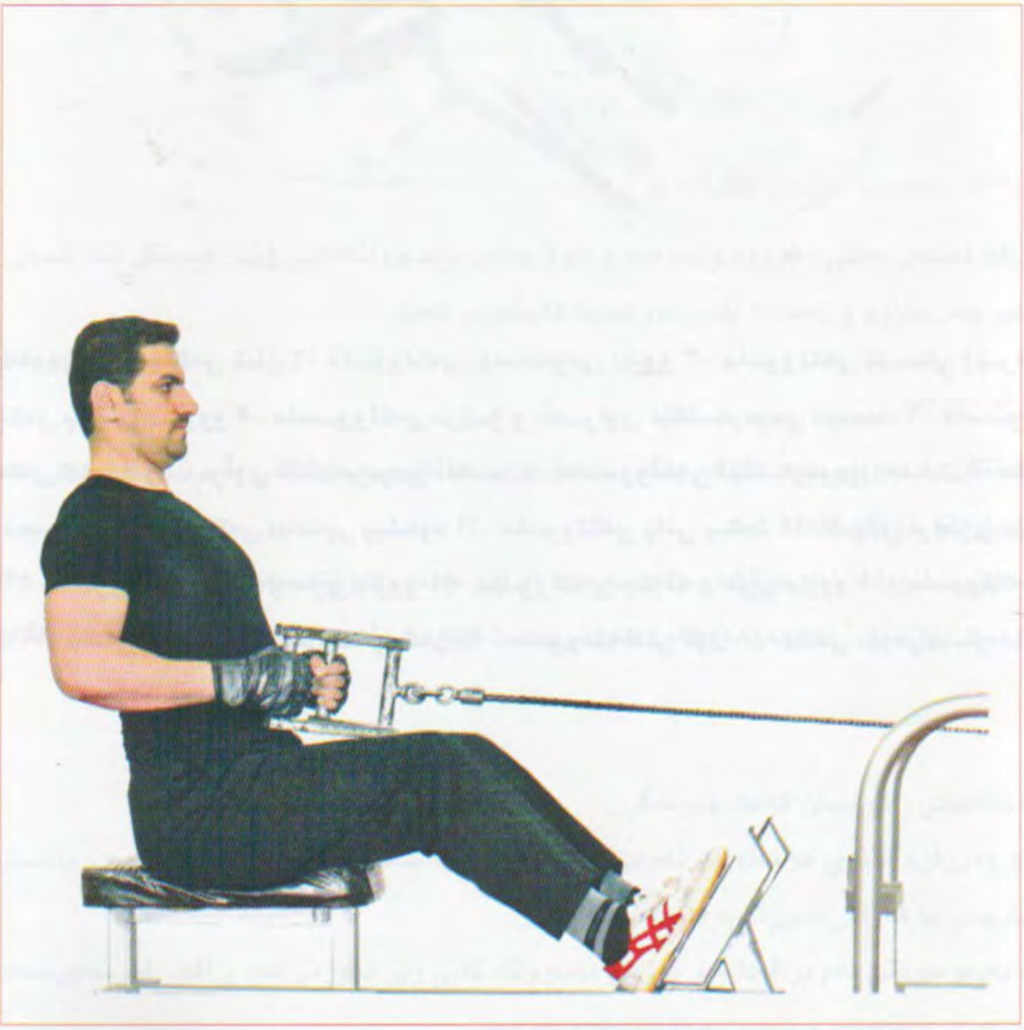
ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ و فیلەی پشت، بە تەواوی و ماسوولکەکانی شان، پێش باسک، کۆڵ و زەند بە ناتەواوی دەکەونە ژێر تەوژمی وەزنە. ئەم بزاڤە بە دوو شێوەی «بێجووڵە» و «بە جووڵە» بەڕێوە دەچێت. ئەم بزاڤە تەوژم دەخاتە سەر ماسوولکەکانی بەشی دەرەوە و ناوەڕاستی ژێر هەنگڵ.

شێوەی بەڕێوەبردن «بێجووڵە»

١- بە گرتنی دەستگیرەی دەزگا دابمەزرێن. ئەژنۆکانتان بەرادەیەکی دیاریکراو بشکێننەوە و بەری پێ لەسەر شوێنی تایبەتی دەزگا دابنێن.

٢- سینگتان دەرپەڕێنن؛ گەردن بەرز بکەنەوە و لە نێوقەدەوە بۆ سەرێ شەق ڕایگرن.

٣- دەستگیرەی دەزگا هەتا ژێر نێوکتان بکێشن و پشوو بدەنە دەرەوە"پۆزێتیڤ" و بەپێچەوانە دەستگیرەکە بۆ شوێنی دەست پێکردن بگەڕێننەوە و هەناسە هەڵمژن. "نگاتیڤ"



(A)

شێوەی بەڕێوەبردن «بە جووڵە»

چەشنی بزاڤی «بێجووڵە»، بە ڕەچاو کردنی ئەم خاڵانەی خوارەوە ئەنجام دەدرێت:
بەپێچەوانەی بزاڤی «بێجووڵە» کاتی کێشانی دەستگیرەی دەزگا بۆ ژێر نێوک لە کەمەر بۆ لای سەرتان بژێنن. بەشێوەیەک کە ئەو وەختی دەچنە دواوە پشوو بدەنە دەرەوە."پۆزێتیڤ" و کاتێک بۆ لای پێشێ دەچەمێننەوە هەناسە هەڵمژن."نگاتیڤ"

(B)

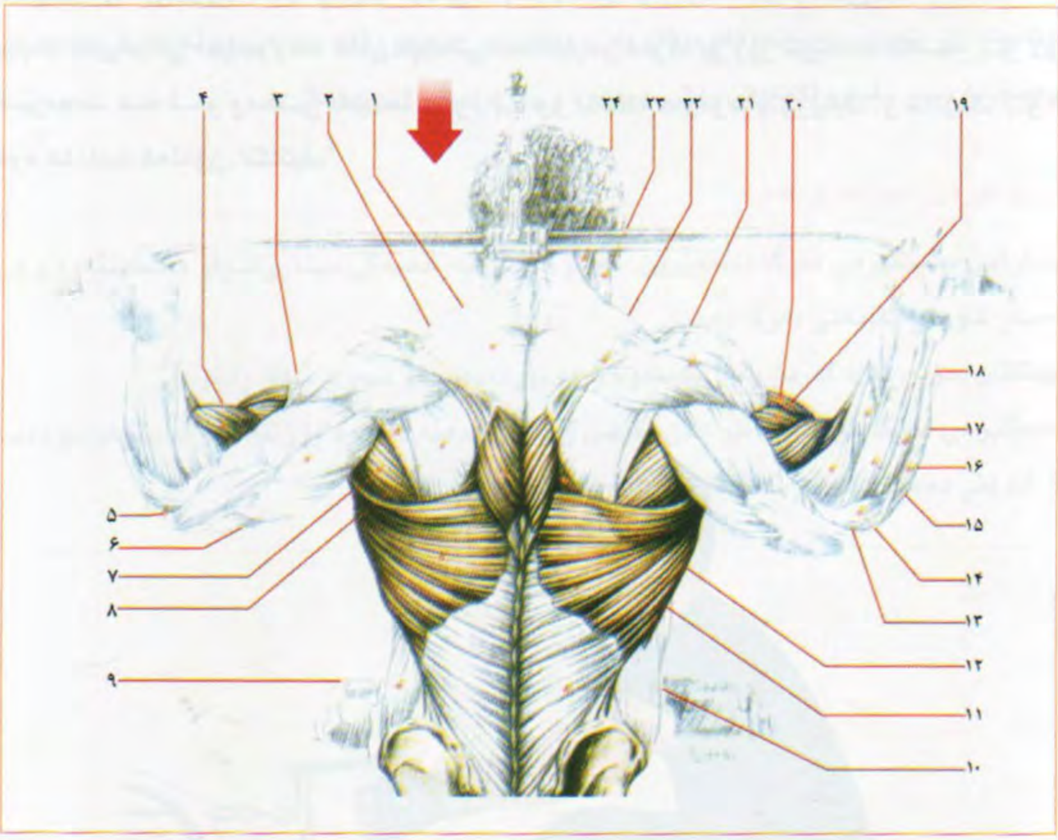
تێبینی

١- جێی ئاماژەیە ئەو کاتی بۆ لای پێشەوە دەچەمێننەوە، بۆ ئەوەی هەست بە کێشانەوەی ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ بکەن باشترە چەند چرکەیەک هەر بەو شێوە خۆڕاگرن.

٢- *ئەگەر مەودای دەستتان لەسەر دەستگیرەی دەزگا کەمتر لە شوێنی دیاریکراو بێ، لەبەری* ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ، کە مەبەستی سەرەکی ئەم بزاڤەیە، ماسوولکەکانی زەند و شان تەوژمی کەوتۆتە سەر.

٣- بەپێی ئەوەی کە ئەو بزاڤە بەم دەزگایە (سیمکێش) بەڕێوە دەچێ، بۆ وەرزشوانێک کە تازەکارە بزاڤێکی لەبارە و لە هاڵتێر و دەمبێل باشترە.

سیمکێش «لە دواوە»



١- ماسـوولکەکانی کـۆڵ ٢- ریـشاڵەکانی ژێـرەوەی ماسـوولکەکانی کـۆڵ ٣- ماسـوولکەکانی پـشت بـازوو ٤- ماسوولکەکانی بازووی ئێسکی ژێرەوەی زەند ٥- کلاوەی ئانیشک ٦- ماسوولکەکانی چکۆڵـە و خـڕی بـازوو ٧- ماسوولکەی گەورە و خڕی بـازوو ٨- ماسـوولکەی ددانـەیی پـشت ٩- ماسـوولکەی لاکەلەکـە ١٠- سـەرەتای کرکرۆکەی ماسوولکەی پشت ١١- ماسوولکەی پانی پشت ١٢- گەورە ماسوولکەی بادامی شکڵ ١٣- ماسوولکەی درێژ و دابڕاوی لێککـەرەوەی دەسـت ١٤- ماسـوولکەی زەق ١٥- ماسـوولکەی هاوبەشـی لێککـەرەوەی ئەنگوسـتەکان ١٦- ماسوولکەی چەمانەوەی دەسـت ١٧- ماسـوولکەی لێککـەرەوەی دەسـت ١٨- ماسـوولکەی کـورت و دابـڕاوی لێککەرەوەی دەست ١٩- ماسوولکەی چەمانـەوەی بـازوو ٢٠- ماسـوولکەی پـێش بـازوو ٢١- ماسـوولکەی شـان ٢٢- تیغەرەی ئێسکی شەپیلک ٢٣- هەڵسوورێنەری سەر(ریسی مل) ٢٤- ماسوولکەی تیسماڵک ئاسا

ناساندنی بزاڤ

بەشی دەرەوە و سەرەوەی ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ لە پلـەی یەکـەمدا و بەشـی ناوەڕاسـت و بـەرینایی پێشەوەی ئەم ئەندامە و ماسوولکەکانی پێش باسک، کۆڵ و زەند لە پلەی دووهەمدا دەکەونە ژێـر کاریگـەری ئـەم بزاڤە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- دەستتان «٢٥ cm - ٢٠» بلاوتر لە بەرینایی شان بە هالتێر یـا دەسـتگیرەی دەزگـا بگـرن و بـە جـۆرێ دامەزرێن کە سەر رانتان بکەوێتە ژێر گیرەی دەزگاکە.

٢- تا ئەو جێگایەی دەتوانن سینگتان دەرپەڕێنن و سەرتان شۆڕ مەکەنەوە.

٣- بە کێشانی هالتێری دەزگا بۆ پاش ئەستۆ (پشت مل) و واتە سـەر ئەنـدامی کـۆڵ پـشوو بدەنـە دەرەوە "پۆزێتیڤ" و بەپێچەوانە هەناسە هەلمژن. "نگاتیڤ"

(A)

(B)

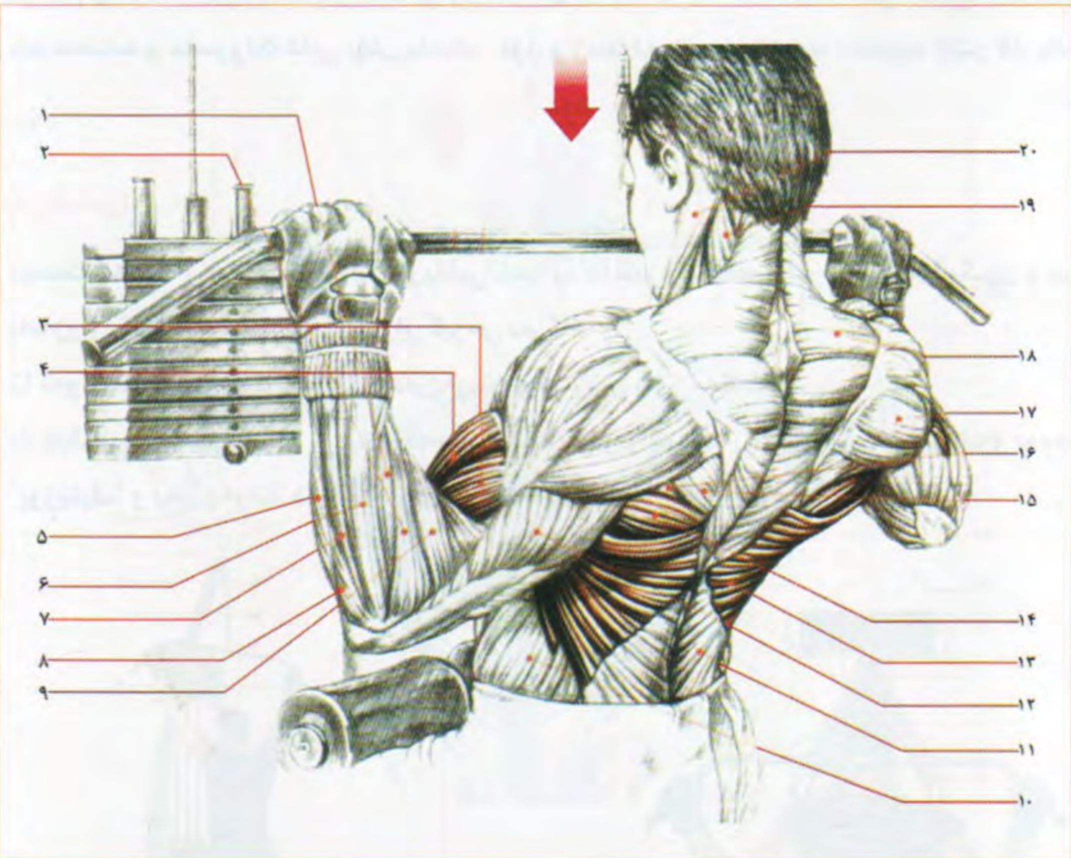
تێبینی

١- ئەگـەر مـەودای دەسـتتان لەسـەر دەسـتگیرەی دەزگـا کـەمتر لـە شـوێنی دیـاریکـراو بێ، لەبـەری ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ، کە مەبەستی سەرەکی ئـەم بزاڤەیە، ماسـوولکەکانی زەنـد و شـان تـەوژمی کەوتۆتە سەر.

٢- بەپێی ئەوەی کە ئەو بزاڤە بەم دەزگایە (سیمکێش) بەڕێوە دەچێ، بۆ وەرزشوانێک کە تازەکارە بزاڤێکی لەبارە و لە هالتێر و دەمبێل باشترە.

٣- لە حالەتی"نگاتیڤ" هەلمژینی هەناسەدا دەستتان تـەواو ڕاسـت بکەنـەوە و ٢ تـا ٣ چرکـە هـەر لـەو حالەدا بن.

سیمکێش «لە پێشەوە»



١- ماسوولکەی کورت و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ٢-ماسوولکەی درێژ و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ٣- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٤- ماسوولکەی پێش بازوو ٥- ماسوولکەی چەمانەوەی دەست ٦- ماسوولکەی هاوبەشی لێککەرەوەی ئەنگوستەکانی دەست ٧- ماسوولکەی لێککەرەوەی دەست ٨-ماسوولکەی زەق ٩- ماسوولکەکانی بازوو،زەند ١٠- ماسوولکەی لاکەلەکە ١١- سەرەتای کرکرۆکەی ماسوولکەی پانی پشت ١٢- ماسوولکەی پشت بازوو ١٣- ماسوولکەی پانی پشت ١٤- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ١٥- ماسوولکەی ددانەیی پشت ١٦- ماسوولکەی چکۆڵە و خڕی بازوو ١٧- ماسوولکەی شان ١٨- ماسوولکەکانی کۆڵ ١٩- ماسوولکەی تیسمالکئاسا ٢٠- هەڵسووڕێنەری سەر (ڕیسی مل)

ناساندنی بزاڤ

بەشی ناوەڕاستی ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ لە پلەی یەکەمدا و بەشەکانی سەرەوە و دەرەوەی ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ، شان، پێش باسک و زەند لە پلەی دووهەمدا کاریگەریان لەسەرە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- دەستتان هێندێک بلاوتر لە مەودای شان بە هالتێر بگرن، بە شێوەیەک بەری دەستەکانتان ڕوویان لە پێشەوە بێت و سەر ڕانەکان بکەونە ژێر گیرەی تایبەتی دەزگاکە.

٢- هالتێری دەستگیرەی دەزگا بکێشن بۆ سەر سینگی خۆتان و پشوو بدەنە دەرەوە"پۆزێتیڤ" و بە پێچەوانە دەستگیرە بۆ شوێنی دەست پێکردن بگەڕێننەوە و هەناسە هەلمژن."نگاتیڤ"

٣- سینگتان دەرپەڕێنن و قووڵایی کەمەرتان بەتەواوی لەبەرچاو بێ.

٤- ئەم بزاڤە بەم شێوەیەش ئەنجام دەدرێ: بەری دەستتان ڕوویان لە خۆتانەوە بێت. بەم شێوە بەشی سەرەوە، دەرەوە و خوارەوەی ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ لە پلەی یەکەمدا و ماسوولکەکانی پێش باسک و زەند لە پلەی دووهەمدا دەکەونە ژێر تەوژمی ئەم بزاڤە.

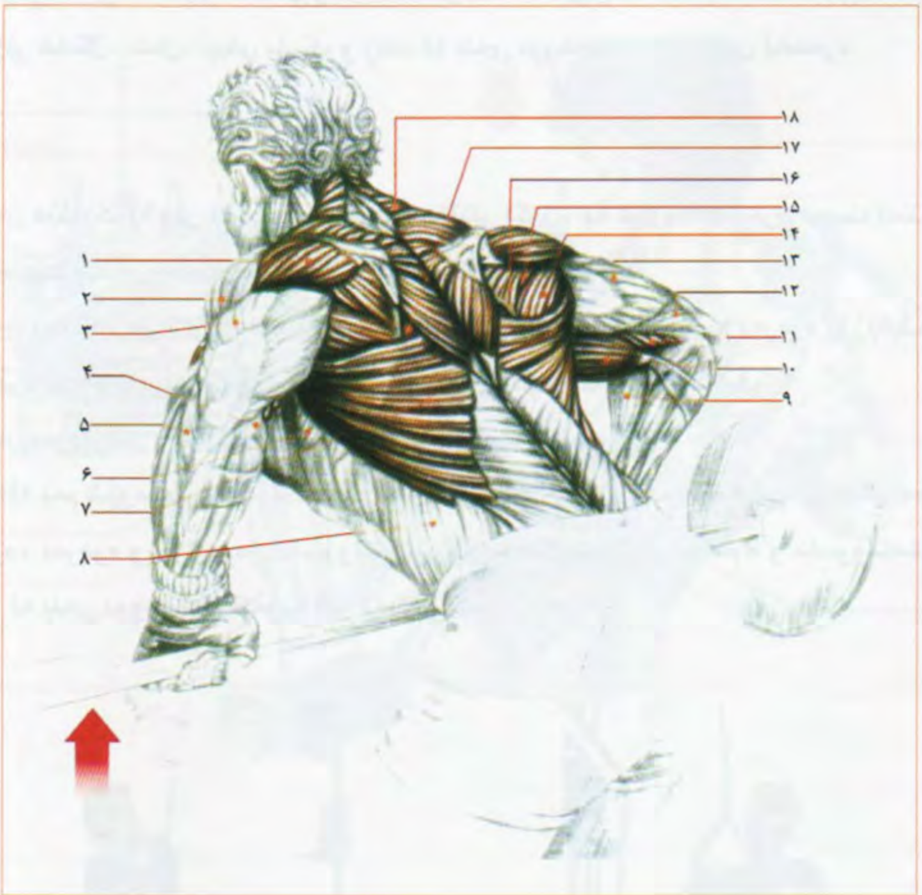
(A)

(B)

تێبینی

هەوڵ بدەن لە بەرزترین ئاستی ئەم بزاڤەدا دەستتان تەواو ڕاست ببێتەوە، بو ئەوەی ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ بە باشی بکێشرێنەوە و کاریگەریان بکەوێتە سەر.

ژێر هەنگڵ بە هالتێر «چەمانەوە»



١- بەشی دواوەی ماسوولکەی شان ٢- بەشی نێوەڕاستی ماسوولکەی شان ٣- کوتی ڕاستایی ماسوولکەی پشت بازوو ٤- ماسوولکەی پانی هەڵسوڕێنەر بۆ لای ژوورەوە ٥- ماسوولکەی زەق ٦- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ٧- ماسوولکەی پانی پشت ٨- ماسوولکەی لاکەلەکە ٩- ماسوولکەی سەرەوەی ئێسکی ژێرەوەی زەند ١٠- ماسوولکەی پێش بازوو ١١- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ١٢- کوتی نێوەڕاستی ماسوولکەی پشت بازوو ١٣- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت بازوو ١٤- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ١٥- ماسوولکەی چکۆڵە و خڕی بازوو ١٦- ماسوولکەی ددانەیی پشت ١٧- گەورە ماسوولکەی بادامەیی ١٨- ماسوولکەکانی کۆڵ

ناساندنی بزاڤ

ئەگەر بە دروستی بەڕێوەبچێت، بۆ ڕاهێنانی بەشی ناوەوەی ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ لە پلەی یەکەمدا و بەشی دەرەوە و ناوەڕاستی ئەم ئەندامە لە پلەی دووهەمدا و ماسوولکەکانی پێش باسک و زەند و کۆڵ و شان لە پلەی سێهەمدا باشترین بزاڤە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- بەرادەیەک بلاوتر لە بەرینایی شان هالتێر بگرن و بەری دەستەکانتان ڕوویان لە خۆتانەوە بێت.

٢- لە کەمەر بۆ سەرەوە بچەمێننەوە و تا رادەیەک ئەژنۆکانتان بشکێننەوە و سینگتان دەرپەڕێنن.

٣- هالتێر هەتا ژێر نێوکتان هەلکێشن و پشوو بدەنە دەرەوە"پۆزێتیڤ"، پاش مانەوەی ٢ تا ٣ چرکە هەر لەو حالەدا، بەهێمنی و بەبێ جوولانەوەی لەش، هالتێر بۆ شوێنی دەست پێکردن بگەڕێننەوە و هەناسە هەلمژن."نگاتیڤ"

(B)

(A)

تێبینی

١- بەستنی کەمەربەند پێویستە.

٢- ئەم بزاڤە بۆ وەرزشوانانی تازەکار پێشنیار ناکرێ.

٣- لە ماوەی بەڕێوەبردنی بزاڤەکەدا لە هەر چەشنە جوولانەوەی ئەندامەکانی لەش جگە لە دەستەکانتان خۆ بپارێزن.

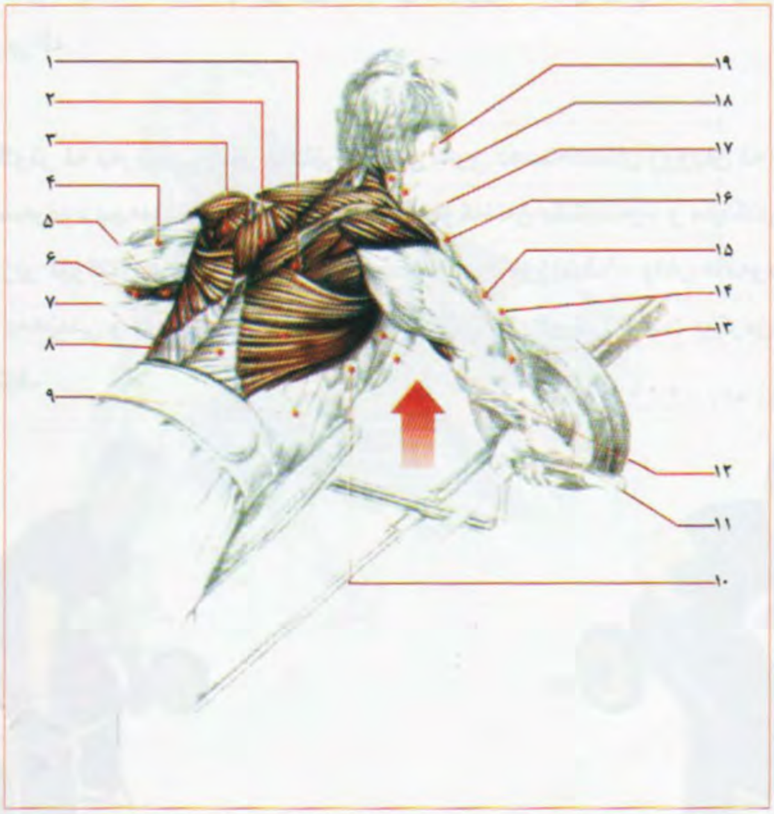
٤- لەم بزاڤەدا بە گۆڕینی شوێنی دەستەکانتان لەسەر هالتێر، بەشەکانی تری ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ بەم چەشنە دەکەونە ژێر تەوژمی وەزنەوە:

٥- ئەگەر دەستتان بلاوتر لە شوێنی دیاریکراو (١٠ cm - ٥ بلاوتر لە بەرینایی شان) بە هالتێر بگرن؛ بەشی ماسوولکەکانی ژوورووی ژێر هەنگڵ دەکەونە ژێر تەوژمی وەزنەوە.

٦- ئەگەر دەستتان کەمتر لە شوێنی دیاریکراو بە هالتێر بگرن؛ بەشی ناوەڕاست و دەرەوەی ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ دەکەونە کایەوە.

٧- ئەم بزاڤە بە شێوەیەکی دیکەش بەڕێوە دەچێت. لەم شێوەیەدا دەستەکان بەپێچەوانە ڕوویان لە پێشەوەیە.

ژێر هەنگڵ بە دەزگای T



١- گەورە ماسوولکەی بادامەیی ٢- ماسوولکەکانی کۆڵ ٣- ماسوولکەی ددانەیی پشت ٤- ماسوولکەی پشت بازوو ٥- ماسوولکەی پێش بازوو ٦- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٧- ماسوولکەی پانی پشت ٨- سەرەتای کرکرۆکەی ماسوولکەی پانی پشت ٩- ماسوولکەی لاکەلەکە ١٠- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ١١- ماسوولکەی گەورەی سینگ ١٢- ماسوولکەی چکۆلەی سینگ ١٣- ماسوولکەی زەق ١٤- ماسوولکەی درێژ و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ١٥- ماسوولکەی ئێسکی زەندی ژێرەوەی بازوو ١٦- بەشی نێوەڕاستی ماسوولکەی شان ١٧- بەشی دواوەی ماسوولکەی شان ١٨- هەڵسووڕێنەری سەر (ریسی مل) ١٩- ماسوولکەی تیسمالکئاسا

ناساندنی بزاڤ

بەشی دەرەوە و ناوەڕاستی ئەندامی ژێر هەنگڵ «ماسوولکەکانی گردی بچووک، گردی گەورە، پانی گەورەی پشت» لە پلەی یەکەمدا و ماسوولکەکانی پێش باسک، زەند، شان و کۆڵ لە پلەی دووهەمدا دەکەونە ژێر تەوژمی وەزنەوە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- دەستتان بە دەستگیرەی دەزگا بگرن و هەر وەک لە وێنەدا دیارە، ئەژنۆکانتان تا رادەیەک بنوشتێننەوە، وەها کە لە کەمەر بۆ لای سەرتان بچەمێتەوە، سینگتان دەرپەڕێنن و سەرتان بەرز راگرن.

٢- دەستگیرەی دەزگا بەرەو سینگ هەڵکێشن و پشوو بدەنە دەرەوە"پۆزێتیڤ" و بە پێچەوانە بۆ شوێنی دەست پێکردن بیگەڕێننەوە و هەناسە هەڵمژن."نگاتیڤ"

(B)

(A)

تێبینی

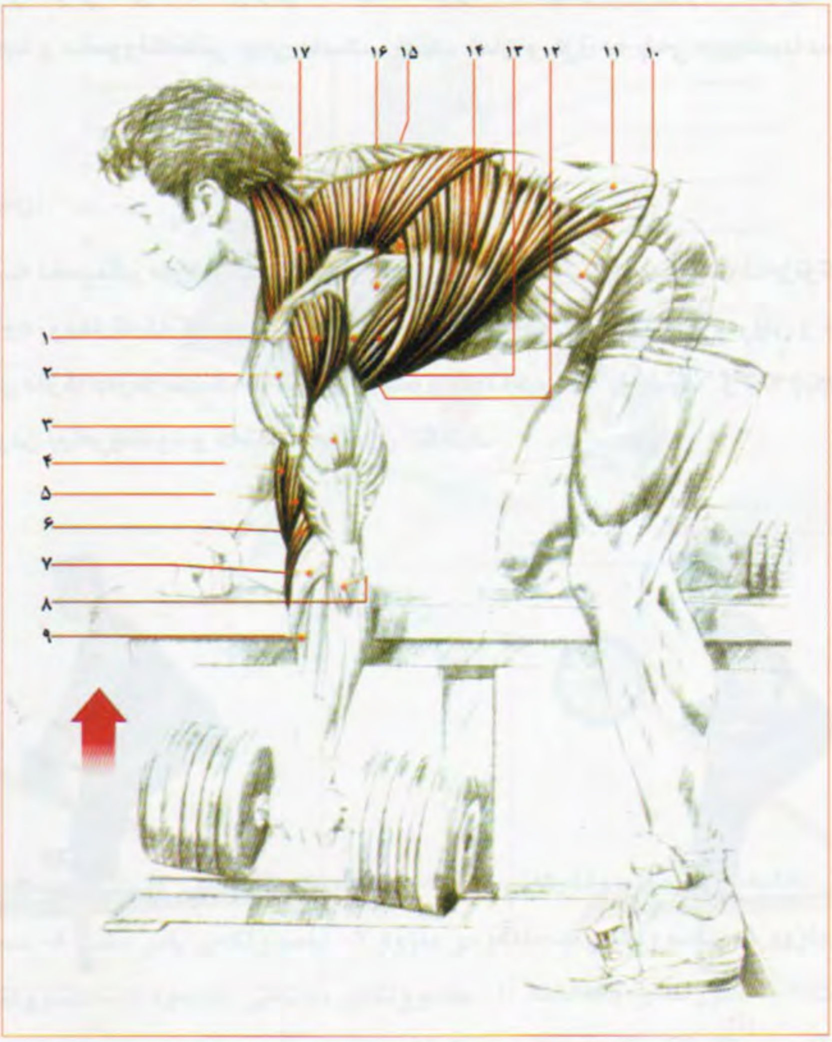
١- بەستنی کەمەربەند پێویستە.

٢- پێشنیارمان بۆ وەرزشوانانی تازەکار ئەوەیە کە خۆ لە بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە بپارێزن.

٣- ئەم وەرزشوانانەی کە پشت و کەمەریان دێشێ و یا ناسازە، خۆ لە بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە بپارێزن.

٤- بۆ دەکارهێنانی وەزنەی قورستر، بەستنی مەچەکبەند پێویستە.

ژێر هەنگڵ «یەک دەمبێڵ چەمینەوە»



١- بەشی دواوەوەی ماسوولکەی شان ٢- بەشی نێوەڕاستی ماسوولکەی شان ٣- ماسوولکەی پشت بازوو ٤- ماسوولکەی پێش بازوو ٥- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٦- ماسوولکەی سەرەوەی ئێسکی زەندی ژێرەوە ٧- ماسوولکەی درێژ و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ٨- ماسوولکەی زەق ٩- ماسوولکەی کورت و دابڕاوی لێککەرەوەی دەست ١٠- ماسوولکەی لاکەلەکە ١١- سەرەتای کرکرۆکەی ماسوولکەی پانی پشت ١٢- ماسوولکەی چکۆڵە و خڕی بازوو ١٣- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ١٤- ماسوولکەی پانی پشت ١٥- گەورە ماسوولکەی بادامەیی ١٦- ماسوولکەی ددانەیی پشت ١٧- ماسوولکەکانی کۆڵ

ناساندنی بزاڤ

بۆ ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ، کە بە دوو شێوەی «بێجووڵە» و «بەجووڵە» بەڕێوە دەچێت باشترین بزاڤە.

ناساندنی بزاڤ «بێجووڵە»

ماسوولکەکانی بەشی دەرەوە و نێوەڕاستی ئەم ئەندامە دەکەوێتە ژێر تەوژمی ئەم بزاڤە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- بەپێی توانا یەک دەمبێل دەست بدەنێ و لەسەر مێزێکی تەخت، وەک لە وێنەدا نیشان دراوە؛ دامەزرێن.

٢- ئەگەر بە دەستی ڕاست دەمبێلەکەتان گرتووە، لاقی ڕاستیش وەک کۆڵەکە یا ئەستوون دامەزرێنن. ئەوسا دەست و لاقی چەپ لەسەر مێز دابنێن، سینگتان دەرپەڕێنن و سەرتان بەرز بکەنەوە.

٣- لە حاڵێکدا دەست تەواو بۆ خوارەوە ڕاست و کێشراوەیە، دەمبێل بۆ لاکەلەکەی خۆتان هەڵکێشن و پشوو بدەنە دەرەوە"پۆزێتیڤ" و بە بێ ئەوەی حاڵەتی ڕاگرتنی شانەکان کە لە یەک ڕاستایی دان تێکبچێ، دەمبێل بگەڕێننەوە شوێنی دەست پێکردن و هەناسە هەڵمژن."نگاتیڤ"

٤- پاشان بە دەستەکەی دیکە هەمان کار بکەنەوە.

(B)

(A)

تێبینی

١- کاتی گرتنی دەمبێل، بەری دەستەکانتان ڕوویان لە خۆتانەوە بێت.

٢- هەوڵ بدەن لە نزمترین ئاستی بزاڤدا دەست تەواو کێشرابێتەوە و بۆ ئەوەی ماسوولکەکانی ژێر تەوژمی ئەم بزاڤە بە باشی بکەونە کایەوە هەر بەو حاڵە ٢ تا ٣ چرکە ڕاوەستن.

ناساندنی بزاڤ «بە جووڵە»

بێجگە لە ماسوولکەکانی دەرەوە و ناوەڕاستی ژێرهەنگڵ، بۆ بەشی خوارووی ماسوولکەکانی ژێرهەنگـڵیش کارامەیە.

شێوەی بەڕێوەبردن

جیاوازی بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە لە بەرامبەر بزاڤی "بێجووڵە"دا ئەمەیە کە لـەم بزاڤـەدا نیـوەی لەشـتان «پشت و ژێر هەنگڵی ئەو دەستەی دەمبێلەکەتان پێهەلگرتووە» دەگەڵ دەمبێل ببنە خوارەوە، بەپێچەوانەی شێوەی بێجووڵە کە شانەکان لەیەک ئاستدا ڕاگیرابوون.

(C)

تێبینی

١- هەناسە کێشان لەم بزاڤەدا وەک شێوەی «بێجووڵە»دا وایە.

٢- ئەم بزاڤە بە "دەزگای سیمکێش" بە دوو شێوەی چەشنی ئەو وێنانەی خوارەوەدا بەڕێوە دەچێت.

(D)

(E)

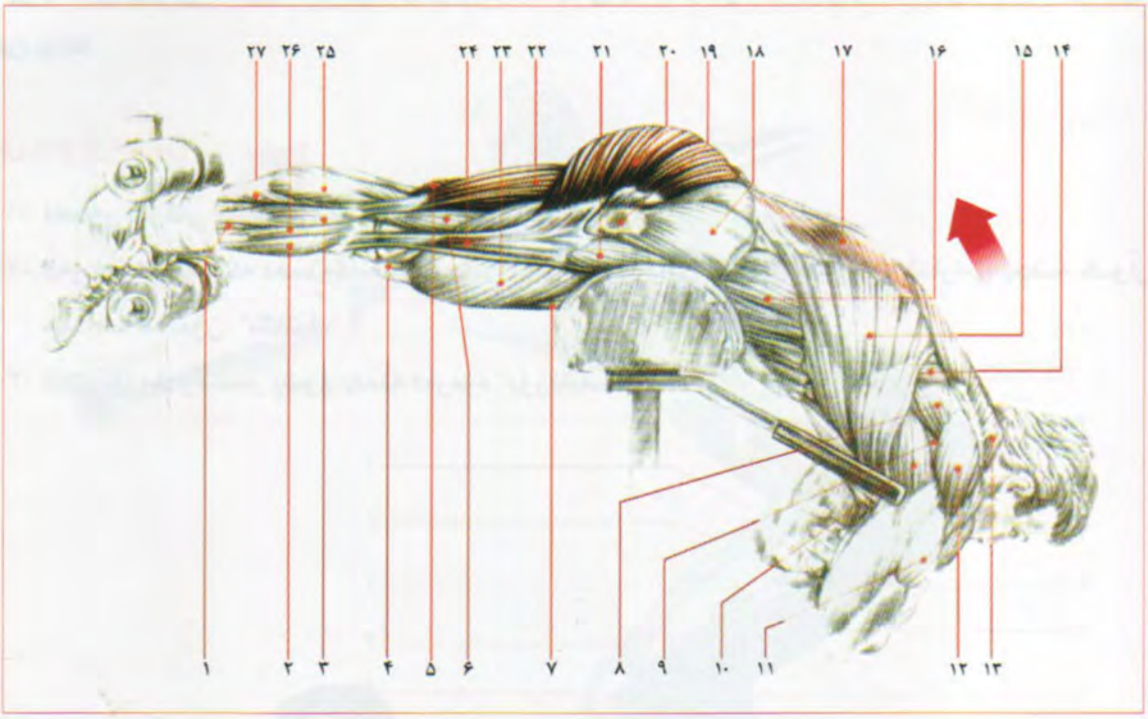
ئەم بزاڤە بە چەندین شێوەی تریش بەڕێوەدەچێت.

(F)

(G)

(H)

فیلەی کەمەر «بە دەزگا»



١- کورتە ماسوولکەی ئێسکی پێ ٢- ماسوولکەی پێشەوەی ئێسکی بەلەک ٣- درێژە ماسوولکەی ئێسکی پێ ٤- کلاوەی ئەژنۆ ٥- ڕاستە ماسوولکەی کرکرۆکە ٦- کوتی کورتی ماسوولکەی پشت ڕان ٧- ماسوولکەی ڕاستایی ڕان ٨-ماسوولکەی ددانەیی پشت ٩- ماسوولکەی چکۆڵە و خڕی بازوو ١٠- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ١١- ماسوولکەی پشت بازوو ١٢- ماسوولکەی شان ١٣- ماسوولکەکانی کۆڵ ١٤- گەورە ماسوولکەی بادامەیی ١٥- ماسوولکەی پانی پشت ١٦- ماسوولکەی لاکەلەکە ١٧- ماسوولکەی لێککەرەوەی پشت ١٨- ماسوولکەی نێوەڕاستی سمت ١٩- گمۆی ڕان ٢٠- گەورەماسوولکەی سمت ٢١- کێشەری نەواری ڕان ٢٢- ماسوولکەی پشت ڕان ٢٣- ماسوولکەی پێش ڕان ٢٤- ماسوولکەی لاتەنیشتی ڕان ٢٥- کوتی گەورەی ماسوولکەی بەلەک ٢٦- درێژە ماسوولکەی پێش بەلەک ٢٧- ماسوولکەی پانی بەلەک

ناساندنی بزاڤ

بۆ بە هێز بوونی ماسوولکەکانی مازەی پشت لە پلەی یەکەمدا و سمت و پشت ڕان لە پلەی دووهەمدا باشترین بزاڤە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- لەسەر دەزگای تایبەتی ئەم بزاڤە، وەک وێنە دامەزرێن.

٢- هەر لەو حاڵەدا کە دەستەکانتان لە پاش ئەستۆ گرێ داون، لە نێوقەدەوە بە ئارامی بچنە خوارەوە و هەناسە هەڵمژن. "نگاتیڤ"

٣- کاتی چوونەوە سەر پشوو بدەنە دەرەوە."پۆزێتیڤ"

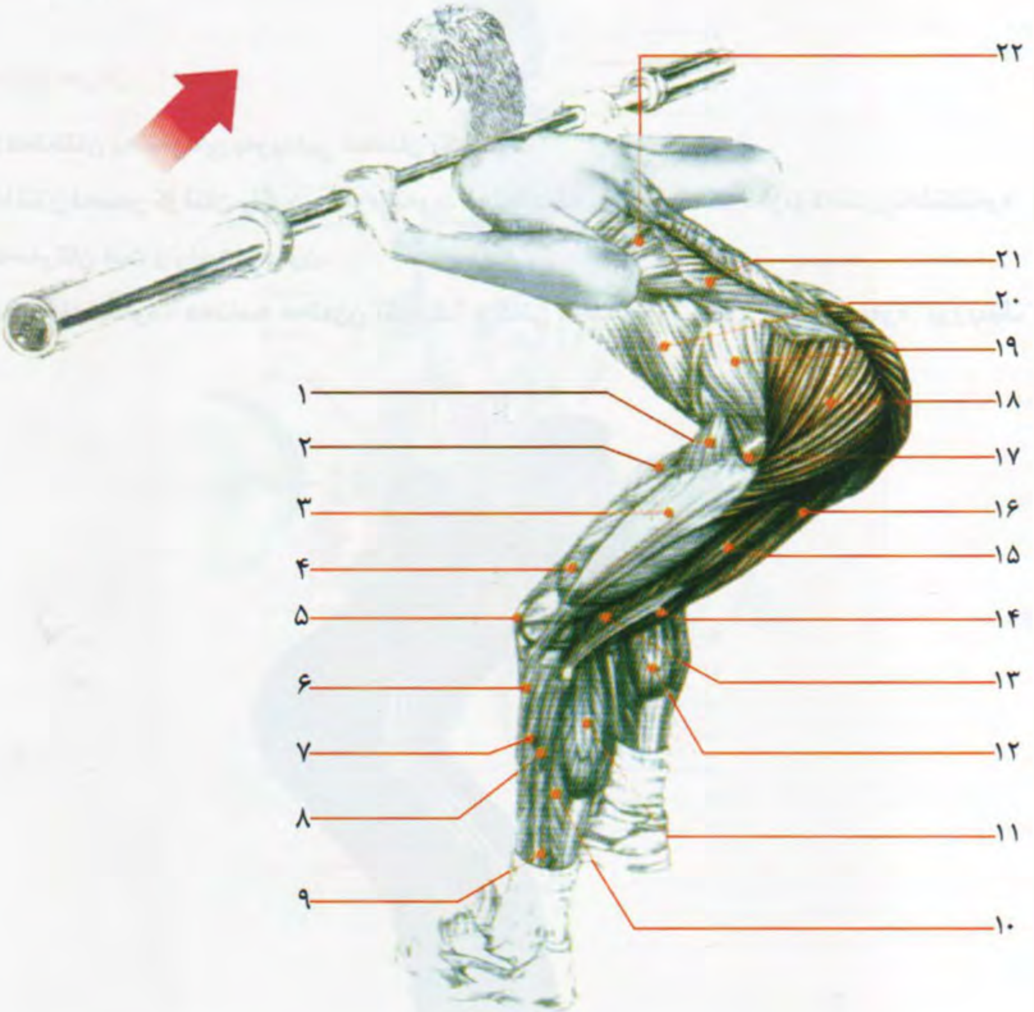
(A)

تێبینی

١- لە تەکنیکی زەبرلێدان خۆ بپارێزن.

٢- لەبیرتان بێ زگ نەکەوێتە سەر دۆشەگی دەزگاکە، بەڵکوو سەر ڕانەکان تا بەرموسوڵدان (ژێر نێوک) لەسەر دۆشەگی تایبەتی دەزگاکە بێت؛ ئەگینا بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە دژوار دەبێت.

فیلەی کەمەر «بە هاڵتێر»



١- کێشەری نەواری ڕان ٢- ماسوولکەی ڕاستایی ڕان ٣- نەواری ڕان ٤- ماسوولکەی لاتەنیشتی ڕان ٥- کەشکەژنۆ(کلاوەی ئەژنۆ) ٦- ماسوولکەی پێشەوەی بەلەک ٧- درێژە ماسوولکەی لێکەرەوەی ئەنگوستەکانی پێ ٨- درێژە ماسوولکەی بەلەک ٩- کورتە ماسوولکەی بەلەک ١٠- پانە ماسوولکە ١١- کوتی ڕاستایی ماسوولکەی دووانەی بەلەک ١٢- کوتی نێوەڕاستی ماسوولکەی دووانەی بەلەک ١٣- کوتی کورتی ماسوولکەی پشت ڕان ١٤- ڕاستە ماسوولکەی کرکرۆکە ١٥- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت ڕان ١٦- نیوەماسوولکەی کرکرۆکە ١٧- گمۆی سمت (دیزەڵەی ڕان) ١٨- گەورە ماسوولکەی سمت ١٩- ماسوولکەی نێوەڕاستی سمت ٢٠- ماسوولکەی لاکەلەکە ٢١- ماسوولکەی لێککەرەوەی پشت ٢٢- پانە ماسوولکەی پشت

ناساندنی بزاڤ

بۆ بەشی ماسوولکەکانی مازە و مۆغەرەی پشت لە پلەی یەکەمدا و ماسوولکەکانی سمت و پشت ڕان لە پلەی دووهەمدا باشترین بزاڤە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- لاقەکانتان بە مەودای بەرینایی شانتان بکەنەوە.

٢- هالتێر لەسەر کۆلتان ڕاگرن و داوەرنەوە، هەڵبەت بە شێوەیەک کە ئەژنۆکانتان نەشکێنەوە.

٣- کەمەرتان قیت و ڕاست ڕابگرن.

٤- کاتی داهاتنەوە، هەناسە هەڵمژن"نگاتیڤ" و کاتی هەستانەوە پشوو بدەنە دەرەوە."پۆزێتیڤ"

(A)

تێبینی

١- بەستنی کەمەربەند پێویستە.

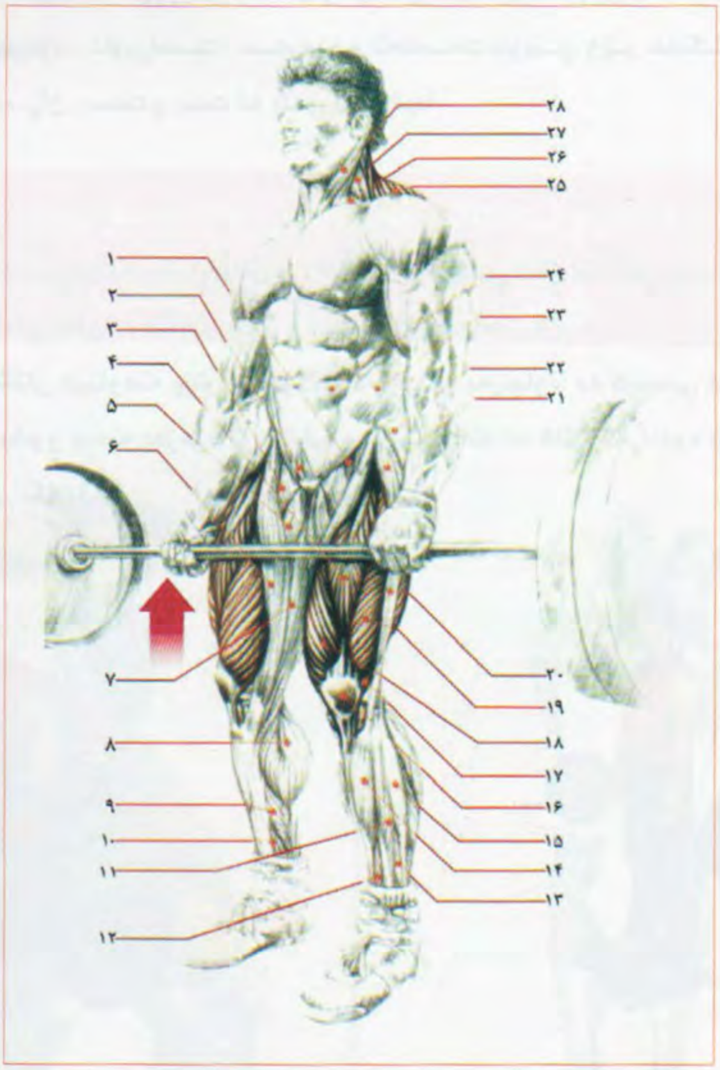
٢- پێشنیارمان بۆ وەرزشوانانی تازەکار ئەوەیە کە خۆ لە بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە بپارێزن.

٣- ئەم وەرزشوانانەی کە پشت و کەمەریان دێشێ و یا ناسازە، خۆ لە بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە بپارێزن.

٤- لە تەکنیکی زەبر لێدان کەلک وەرمەگرن.

٥- هەوڵ بدەن ئەم بزاڤە زۆر بە ئارامی و لە ژێر چاوەدێری ڕاهێنەردا بەڕێوە بچێ.

لیفت



١- ماسوولکەی خاڵیگە و کەمەر ٢- ماسوولکەی سێسووچ ٣- ماسوولکەی دانارئاسا ٤- ماسوولکەی ڕاستایی ڕان ٥- درێژە ماسوولکەی کێشەر بۆ لای ژوورەوە ٦- ماسوولکەی نێوگەڵ ٧- ماسوولکەی زراڤ ٨- ماسوولکەی دووانەی بەلەک ٩- ماسوولکەی پان ١٠- درێژە ماسوولکەی چەمانەوەی قامکەکانی لاق ١١- درێژە ماسوولکەی لێککەرەوەی قامکەکانی لاق ١٢- درێژە ماسوولکەی لێککەرەوەی قامە گەورەی پێ ١٣- کورتە ماسوولکەی ئێسکی پێ ١٤- ماسوولکەی ئێسکی بەلەک ١٥- درێژە ماسوولکەی ئێسکی پێ ١٦- کەشکەژنۆ ١٧- ماسوولکەی نێوەڕاستی ڕان ١٨- ماسوولکەی لای ژوورەوەی ڕان ١٩- ماسوولکەی لاتەنیشتی ڕان ٢٠- گەیەی ڕان ٢١- ماسوولکەی کێشەری گەیەی ڕان بۆ ژوورەوە ٢٢- ماسوولکەی نێوەڕاستی سمت ٢٣- ماسوولکەی لاکەلەکە ٢٤- ماسوولکەی ڕاستایی زک ٢٥- ڕیشاڵەکانی سەرەوەی ماسوولکەکانی کۆڵ ٢٦- ماسوولکەی زبانئاسای ئێسکی شان ٢٧- ماسوولکەی پەیژەیی ٢٨- هەڵسووڕێنەری سەر(ڕیسی مل)

ناساندنی بزاڤ

باشترین بزاڤە بۆ ماسوولکەکانی ژێر هەنگڵ و فیلەی کەمەر. ئەم بزاڤە هەوێنی پەروەردە کردنی ماسوولکەکانی بەشی دەرەوە، ناوەڕاست، سەرەوە و تەنانەت داوێنی ژێر هەنگڵە لە پلەی یەکەمدا و ماسوولکەکانی کۆڵ، زەند، ڕان، سمت و پشت لە پلەی دووهەمدا.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- بەپێی توانای خۆتان وەزنە دیاری بکەن و لاقتان بە بەرینایی شان بکەنەوە و دەستتان هێندێک بلاوتر لە مەودای بەرینایی شان بە هالتێر بگرن و چەشنی وێنە دامەزرێن.

٢- لە کاتێکدا سینگتان هێناوەتە پێش و قوولایی کەمەرتان بەرچاوە؛ بە کێشانی هالتێر بۆ سەر ڕانتان ڕاست ببنەوە و پشوو بدەنە دەرەوە"پۆزێتیڤ" و بەپێچەوانە لە کاتی گەڕانەوە بۆ شوێنی دەستپێکردن هەناسە هەلمژن."نگاتیڤ"

(A)

(B)

تێبینی

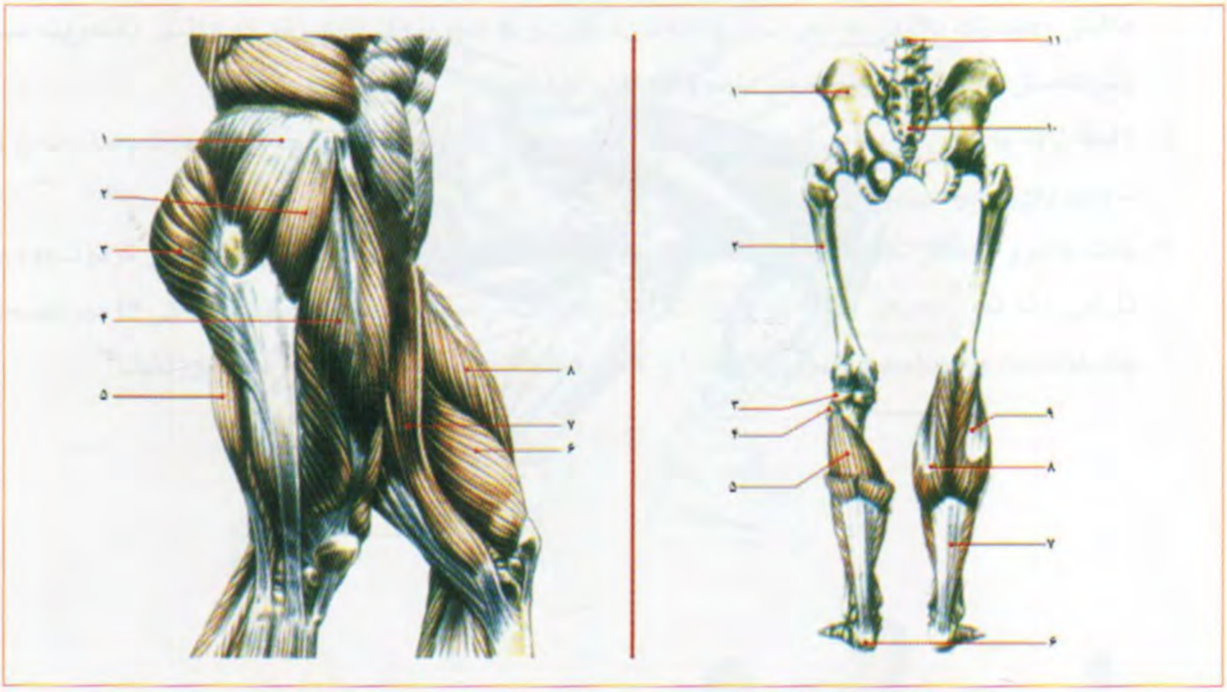
١- پێشنیارمان بۆ وەرزشوانانی تازەکار ئەوەیە کە خۆ لە بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە بپارێزن.

٢- لە کاتی بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە بەستنی کەمەربەند پێویستە.

٥

ماسوولکەکانی لە کەمەر بەرەوخوارەوە
پێش ڕان ـ پشت ڕان ـ بەلەک

Gastrocnemius



(b) (a)

(a)

١- ئێسکی دیزەڵەی سمت ٢- ئێسکی ڕان ٣- ئێسکی بەلەک ٤- ئێسکێ لاق ٥- ماسوولکەی پان ٦- ئێسکی پانێ ٧- کرکرۆکە ٨- کوتی نێوەڕاستی ماسوولکەی دووانەی بەلەک ٩- کوتی ڕاستایی ماسوولکەی دووانەی بەلەک ١٠-خاچە ئێسک ١١- مۆرە

(b)

١- ماسوولکەی نێوەڕاستی سمت ٢- ماسوولکەی لاتەنیشتی ڕان ٣- گەورە ماسوولکەی سمت ٤- ماسوولکەی چوار کوتی پێش ڕان ٥- ماسوولکەی پشت ڕان ٦- ماسوولکەی ژوورەوەی ڕان ٧- ماسوولکەی نێوگەڵ ٨- ماسوولکەی سەر ڕان

ئیسکاتی پێ بە هاڵتێر

١- ماسوولکەی لاتەنیشتی ڕان ٢- ماسوولکەی ڕاستایی ڕان ٣- ماسوولکەی لاتەنیشتی ڕان ٤- ماسوولکەی ژوورەوەی ڕان ٥- ماسوولکەی نێوگەڵ ٦- کەشکەژنۆ(کڵاوەی ئەژنۆ) ٧- کرکرۆکە ٨- کوتی نێوەڕاستی ماسوولکەی دووانەی بەلەک ٩- ئێسکی بەلەک ١٠- ماسوولکەی پان ١١- ماسوولکەی پێشەوەی بەلەک ١٢- درێژە ماسوولکەی لێککەرەوەی ئەنگوستەکانی پێ ١٣- کورتە ماسوولکەی بەلەک ١٤- درێژە ماسوولکەی بەلەک ١٥- ماسوولکەی پان ١٦- کوتی ڕاستایی ماسوولکەی دووانەی بەلەک ١٧- ماسوولکەی پشت ڕان ١٨- ماسوولکەی لاتەنیشتی ڕان ١٩-گەورە ماسوولکەی سمت ٢٠-گمۆی سمت ٢١-کێشەری نەواری ڕان ٢٢-ماسوولکەی نێوەڕاستی سمت ٢٣-ماسوولکەی دانارئاسای سەرەوەی خاڵیگە ٢٤-ماسوولکەی لاکەلەکە

ناساندنی بزاڤ

ئەگەر بە وردی لە نێوەرۆکی ئەم وەرزشە بکۆڵینەوە دەردەکەوێ بۆ هەر بەشێک لە ماسوولکەکانی لەش، یەک یا دوو بزاڤی بنەڕەتی هەن کە بە دایکی بزاڤەکان دەناسرێن و بێشک بزاڤی "ئیسکات" بۆ لاقەکان ئەم ڕاستییە دەسەلمێنێ.

ئەم بزاڤە ماسوولکەکانی چوار کوتی پێش ڕان، دوو کوتی پشت ڕان، مازەی پشت کەمەر، سمت بە زۆری و ناوەڕاستی ڕان و بەرزگ تا ڕادەیەک دەخاتە ژێر فشار و تەوژمی وەزنە و مەیدانی چالاکیان بۆ دەرەخسێنێ. بەکورتی بۆ ڕاهێنانی ماسوولکەکانی لاق باشترین بزاڤە.

شێوەی بەڕێوەردن

١- لە کاتێکدا هالتێر لەسەر دەزگای تایبەت بە ئەم بزاڤەدا داندراوە، دەستتان لە شوێنی دیاریکراو بە هالتێر «هێندێک بلاوتر لە بەرینایی شانەکان» بگرن و بە شێوەیەک دامەزرێن کە هالتێر نەکەوێتە سەر پاشئەستۆ؛ بەڵکوو بکەوێتە سەر ماسوولکەکانی کۆڵتان.

٢- لاقەکان بە مەودای بەرینایی شانتان لێکبکەنەوە و ئەژنۆکان بەڕادەیەک بچەمێننەوە. ئەم حاڵەتەی لە ماوەی بەڕێوەبردنی بزاڤدا بپارێزن.

٣- یەک یا دوو هەنگاو بچنە دواوە و لە حاڵێکدا سینگتان دەرپەڕاندووە و سەرتان بەرز کردۆتەوە بە ئارامی، تا ئەو ڕادەیەی بچنە خوارەوە کە ڕانەکان لە ڕاستی بەلەکدا گۆشەیەکی ٤٥ دەرەجەیان پێکهێنابێت و هەناسە هەڵمژن "نگاتیڤ" و کاتی هەستانەوە پشوو بدەنە دەرەوە."پۆزێتیڤ"

(A)

(B)

بزاڤی"ئیسکات" بەم شێوانەش بەڕێوە دەچێ.

لاق لێکنزیک

١- ئەگەر پەنجەی لاق ڕووی لە پێشەوە بێت؛ بەشی دەرەوە و پێشەوەی ماسوولکەکانی سەر ڕان و هەروەها ماسوولکەی گەورەی سمت دەکەونە ژێر فشاری وەزنەوە.

٢- بەپێچەوانە ئەگەر پەنجەی لاق ڕووی لە دەرەوە بێت؛ بەشی ژوورەوە و ناوەڕاستی ماسوولکەکانی ڕان دەکەونە ژێر کاریگەری ئەم بزاڤە.

لاق لێکبڵاو

١- ئەگەر پەنجەی لاقەکان ڕوویان لە پێشەوە بێت؛ ماسوولکەکانی پێش ڕان بە تەواوی دەکەونە ژێر ڕاهێنانی ئەم بزاڤە.

٢- بەپێچەوانە ئەگەر پەنجەی لاقەکان ڕوویان لە دەرەوە بێت؛ ماسوولکەکانی ژوورەوە و سەرەوەی ڕان دەکەونە ژێر تەوژمی وەزنەوە.

ئیسکاتی پێ بە دەزگای ئیسمیت

بەم هۆیەی کە لەم بزاڤەدا وەزنە لە دڵی دەزگاکە دایە و کونترۆڵی هاسانترە بۆ وەرزشوانانی تازەکار باشترین بزاڤە.

(C)

ئیسکاتی پێ بە شێوەی زەربەدەر

باشترین بزاڤ بۆ ڕاهێنانی ماسوولکەی چوار کوتی پێش ڕان، دوو ماسوولکەی پشت ڕان و ماسوولکەی گەورەی سمتە کە بە دوو شێوەی (بە هالتێر - بە دەمبێل) بەڕێوە دەچێت.

(D)

ئیسکاتی پێ لەپێشەوە بە هالتێر

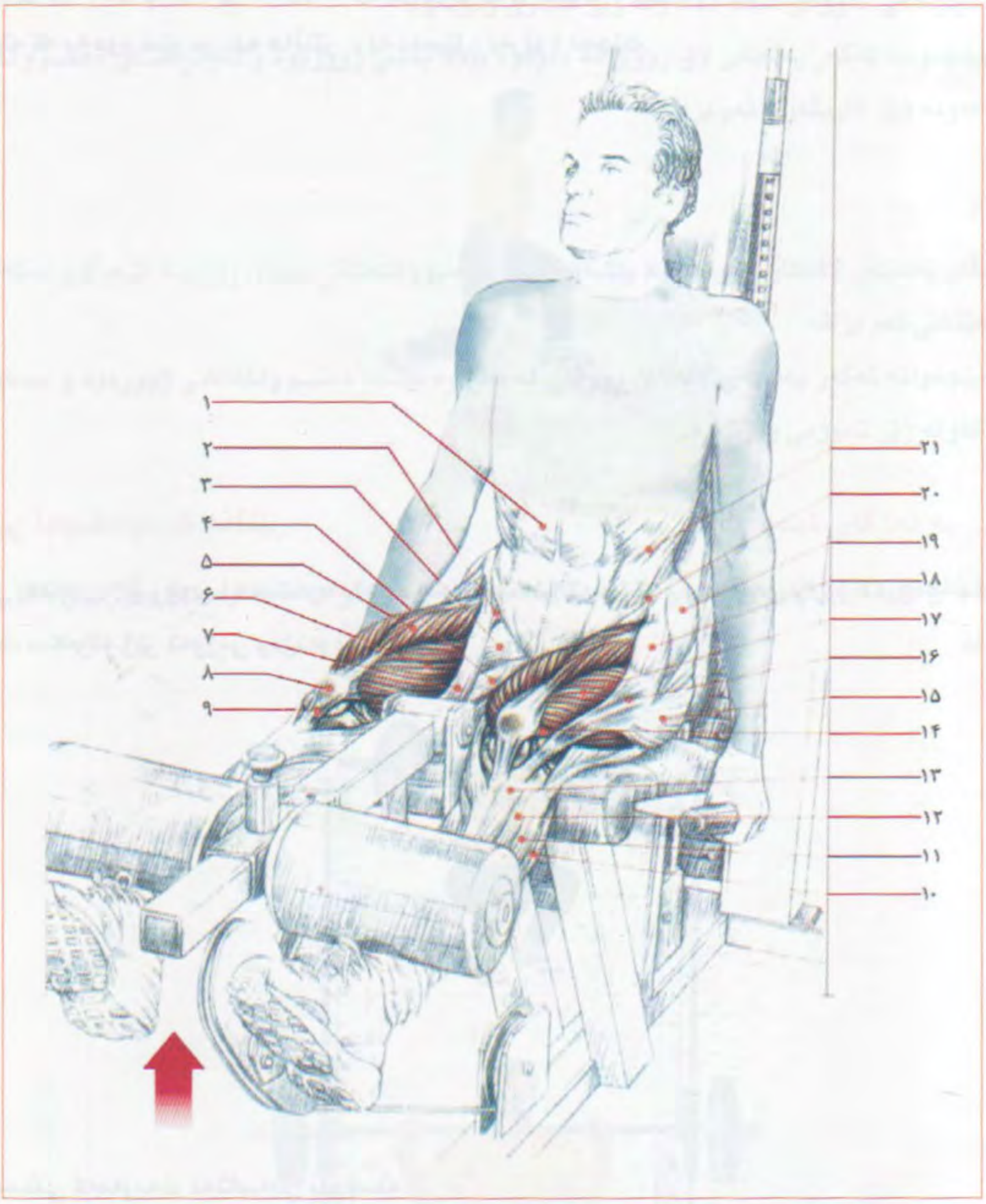
ئەگەر پەنجەی لاق ڕووی لە پێشەوە بێت؛ ماسوولکەکانی تەنیشت و پێشەوەی ڕان و هەروەها ماسوولکەی گەورەی سمت دەکەونە ژێر تەوژمی وەزنەوە.

(E)

تێبینی

١- بەستنی کەمەربەند بەتایبەتی پێویستە.
٢- لە تەکنیکی زەبرلێدان بە هیچ شێوەیەک کەلک وەرمەگرن.
٣- نووکی پەنجەی پێ بەرەو ژوورەوە ڕامەگرن واتا لێکیان نزیک مەکەنەوە؛ ئەگینا تووشی ئێشی ئەژنۆ دێن.
٤- لە کاتی هەستانەوە و پشوو دەردان "پۆزێتیڤ" بە هیچ شێوەیەک ئەژنۆ بە تەواوی ڕاست مەکەنەوە تا فشار و زەختی وەزنە نەکەوێتە سەر چۆکتان.
٥- ئەم وەرزشوانانەی کە پشت و کەمەریان دێشێ و یا ناسازە، خۆ لە بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە بپارێزن.

پێش ڕان بە دەزگا



١- ماسوولکەی ڕاستایی زک ٢- ماسوولکەی خاڵیگە و لاکەلەکە ٣- ماسوولکەی دانارئاسا ٤- درێژە ماسوولکەی کێشەر بۆ ژوورەوە ٥- ماسوولکەی ڕاستایی ڕان ٦- ماسوولکەی ژوورەوەی ڕان ٧- ماسوولکەی نێو گەڵ ٨- کەشکەژنۆ (کلاوەی ئەژنۆ) ٩- کڕکڕۆکە ١٠- ماسوولکەی زەق ١١- ماسوولکەی درێژی پێ ١٢- درێژە ماسوولکەی لێککەرەوەی قامکەکانی پێ ١٣- ماسوولکەی پێشەوەی بەلەک ١٤- ماسوولکەی نێوەڕاستی ڕان ١٥- گەورە ماسوولکەی سمت ١٦- نەواری ڕان ١٧- ماسوولکەی لاتەنیشتی ڕان ١٨- کێشەری نەواری ڕان ١٩- ماسوولکەی نێوەڕاستی سمت ٢٠- تیغەرەی پێشەوە و سەرەوەی لاکەلەکە ٢١- ماسوولکەی لاکەلەکە

ناساندنی بزاڤ

چوار کوتی ماسوولکەکانی پێشەوەی ڕان بە تەواوی دەکەوێتە ژێر کاریگەری ئەم بزاڤە و دەبێتە هۆی پێکهێنانی هێڵی قووڵ لەم ئەندامەدا.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- لەسەر دەزگای تایبەتی ئەم بزاڤە دامەزرێن.

٢- لاقەکان لە ژێر گیرەی تایبەتی دەزگا قایم ڕاگرن و بە ئارامی بەرزی بکەنەوە کە بەلەکی لاق بەتەواوی ڕاست بێتەوە و پشوو بدەنە دەرەوە"پۆزێتیڤ". باشتر وایە کە بە ماوەی٢ تا ٣ چرکە هەر ئەو حاڵەتە بپارێزن و بگەڕێنەوە سەر شوێنی دەستپێکردن و هەناسە هەڵمژن."نگاتیڤ"

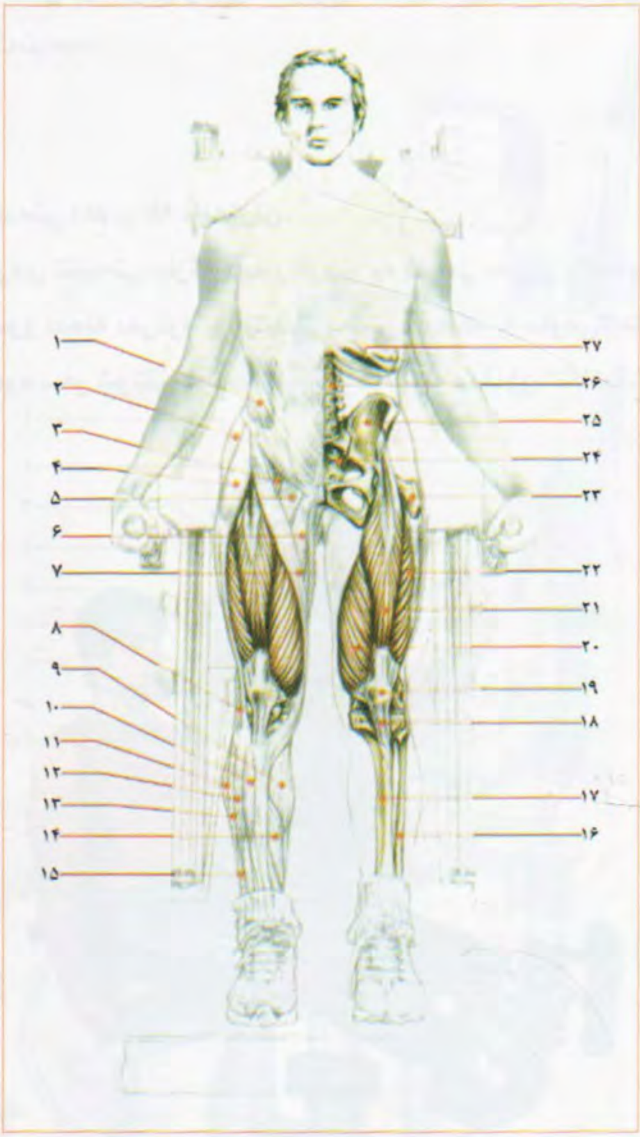
(A)

تێبینی

١- بۆ تازەکاران باشترین بزاڤە.

٢- بۆ دروست بەڕێوەبردنی ئەم بزاڤە پێویستە کە دوو دەسگیرەی لاتەنیشتی دەزگاکە بگرن، بۆ ئەوەی لە دەزگاکە جیا نەبنەوە.

پێش ڕان بە دەزگای قیتەوە «هاگی پێ»



١- ماسوولکەی لاکەلەکە ٢- ماسوولکەی نێوەڕاستی سمت ٣- ماسوولکەی خالیگە و لاکەلەکە ٤- کێشەری نەواری ڕان ٥- ماسوولکەی دانارئاسا ٦- درێژە ماسوولکەی کێشەر بۆ ژوورەوە ٧- ماسوولکەی نێوگەڵ ٨- ماسوولکەی نێوەڕاستی ڕان ٩- کوتی نێوەڕاستی ماسوولکەی دووانەی بەلەک ١٠- ماسوولکەی پێشەوەی بەلەک ١١- ماسوولکەی پان ١٢- درێژە ماسوولکەی لێککەرەوەی قامکەکانی پێ ١٣- درێژە ماسوولکەی بەلەک ١٤- ماسوولکەی پان ١٥- ماسوولکەی کورت و ژێرەوەی بەلەک ١٦- ئێسکی ژێرەوەی بەلەک ١٧- ئێسکی بەلەک ١٨- کرکرۆکە ١٩- کەشکەژنۆ (کلاوەی ئەژنۆ) ٢٠- ماسوولکەی ژوورەوەی ڕان ٢١- ماسوولکەی ڕاستایی ڕان ٢٢- ماسوولکەی لاتەنیشتی ڕان ٢٣- ئێسکی ڕان ٢٤- خاچەئێسک ٢٥- ئێسکی دیزەڵەی سمت ٢٦- مۆرە ٢٧- پەراسوو

ناساندنی بزاڤ

باشترین بزاڤە بۆ ڕاهێنانی ماسوولکەکانی چوار کوتی پێش ڕان و پێکهێنانی هێڵی قووڵ لەم ئەندامەدا.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- لەسەر دەزگای تایبەتی ئەم بزاڤە چەشنی وێنەی ژێرەوە دامەزرێن. دەستتان بە دەسگیرەی دەزگا بگرن و بەری پێ بە شێوەیەک لەسەر تەختایی دەزگا دابنێن کە پەنجەی پێ ڕوویان لە دەرەوە بێت.

٢- بە ئارامی و بە چەمانەوەی ئەژنۆکان تا ئەو جێگایە بچنە خوارەوە کە سمت لە بەلەک تەواو نزیک بێتەوە و هەناسە هەڵمژن."نگاتیڤ" بەپێچەوانە پشوو بدەنە دەرەوە "پۆزێتیڤ" و بەرز ببنەوە.

(A)

تێبینی

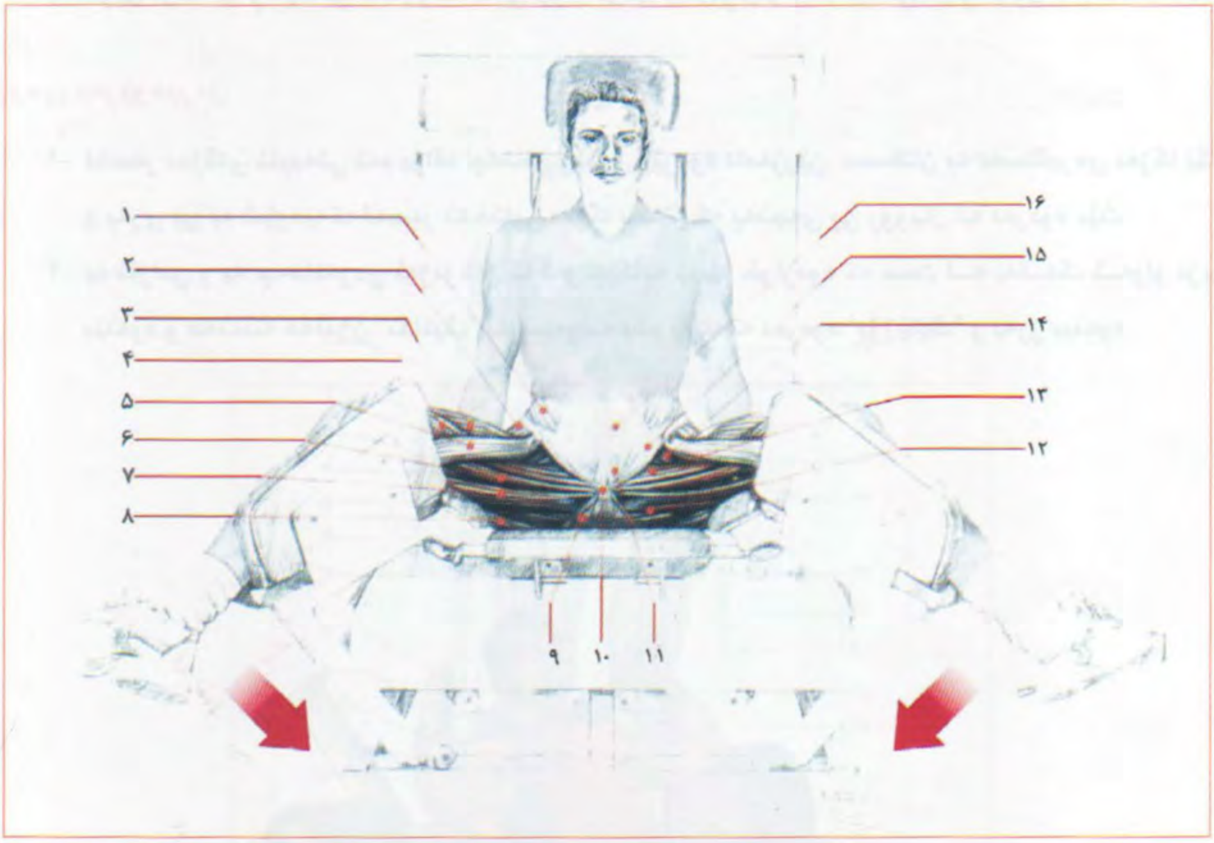
١- بەستنی کەمەربەند پێویستە.

٢- لە بەرزترین ئاستی بزاڤدا پانێی لاق بە تەواوی بە تەختایی دەزگاکەوە بنووسێ و ئەژنۆکان تەواو ڕاست مەکەنەوە.

٣- تەکنیکی زەبرلێدان بە کار مەهێنن.

٤- بە گۆڕینی شوێنی پێ لەسەر تەختایی دەزگاکە، دەتوانن هەموو ماسوولکەکانی پێش ڕان بخەنە ژێر ڕاهێنانی ئەم بزاڤە.

پرێسی پێ بە دەزگا



١- ماسوولکەی لاکەلەکە ٢- کێشەری نەواری ڕان ٣- ماسوولکەی ڕاستایی ڕان ٤- ماسوولکەی ژوورەوەی ڕان ٥- ماسوولکەی نێوگەڵ ٦- درێژە ماسوولکەی کێشەر بۆ ژوورەوە ٧- ماسوولکەی زراڤ ٨- نیوەی ماسوولکەی کرکڕۆکە ٩- ئێسکی دیزەڵەی سمت ١٠- گەی ئێسکی ئاڵەت ١١- ماسوولکەی سێسووچ ١٢- ماسوولکەی ڕاستکردنەوە بۆ ژوورەوە ١٣- ماسوولکەی دانارئاسا ١٤- ماسوولکەی خاڵیگە و لاکەلەکە ١٥- ماسوولکەی ژوورەوە و تیغەرەئاسای زک ١٦- ماسوولکەی ڕاستایی زک

ناساندنی بزاڤ

بەشی دواوەی ڕان و ماسوولکەکانی پێش ڕان دەکەونە ژێر تەوژم و فشاری ئەم بزاڤە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- لەسەر دەزگاکە بەچەشنی وێنەی ژێرەوە دامەزرێن.

٢- دەبێ مەودای هەر دوو پێ، لەسەر تەختایی سەرەوەی دەزگاکە بە ڕادەی بەرینایی شانتان بێ.

٣- بە گرتنی دوو دەستگیرەی خوارەوەی دەزگاکە لە حاڵێکدا قورسایی وەزنە لەسەر لاقەکانتانە، وەزنە بە شێوەیەک ببەنە خوارەوە کە سەر ڕانەکانتان بۆ لای زگ و ژێر سینگی خۆتان بێتەوە و هەناسە هەڵمژن."نگاتیڤ"

٤- بە پێچەوانە، وەزنەی دەزگاکە بە شێوەیەک بەرز بکەنەوە کە بە ڕادەیەکی دیاریکراو ئەژنۆکانتان بچەمێتەوە و پشوو بدەنە دەرەوە."پۆزێتیڤ"

(A)

تێبینی

١- دەبێ سمت و پشت بەتەواوی بە دۆشەگی دەزگاکەوە نووسابێت.

٢- ئەگەر دەتانهەوێ کاریگەری زۆرتری وەزنە بکەوێتە سەر سمتی ئێوە، پێیەکانتان لە بەرزترین ئاستی تەختایی دەزگاکە دابمەزرێنن.

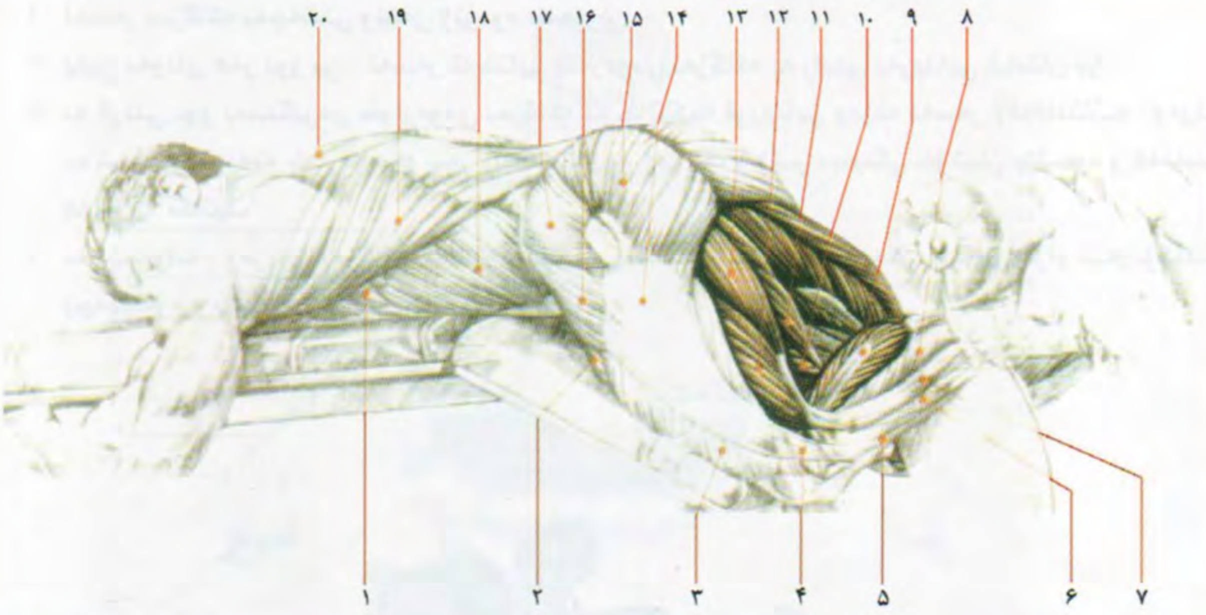
٣- ئەگەر نووکی پەنجەی پێ بۆ ژوورەوە واتا ڕوویان لە یەکتر بێ، تووشی ئێشی ئەژنۆکانتان دەبن.

٤- بۆ ڕاهێنانی بەشی ژوورەوەی ماسوولکەکانی نێوان ڕانەکان دەزگای تایبەتی هەیە.

(B)

(C)

پشت ڕان بە دەزگا



١- ماسوولكەی ددانەیی پێشەوە ٢- ماسوولكەی ڕاستایی ڕان ٣- ماسوولكەی لاتەنیشتی ڕان ٤- ماسوولكەی نێوەڕاستی ڕان ٥- ماسوولكەی پێشەوەی بەلەک ٦- درێژە ماسوولكەی لێككەرەوەی ئەنگوستەكانی پێ ٧- درێژە ماسوولكەی پێ ٨- ماسوولكەی پان ٩- ماسوولكەی دووانەی بەلەک ١٠- ماسوولكەی كركرۆكەی بێگرێ ١١- نیوە ماسوولكەی كركرۆكە ١٢- كوتی كورتی ماسوولكەی پشت ڕان ١٣- كوتی درێژی ماسوولكەی پشت ڕان ١٤- نەواری ڕان ١٥- گەورە ماسوولكەی خاڵیگە ١٦- كێشەری نەواری ڕان ١٧- ماسوولكەی نێوەڕاستی سمت ١٨- ماسوولكەی لاكەلەكە ١٩- ماسوولكەی پانی پشت ٢٠- ماسوولكەكانی كۆڵ

ناساندنی بزاڤ

لەم بزاڤەدا بەتایبەتی دوو کوتی ماسوولکەکانی پشت ڕان دەکەونە ژێر فشاری وەزنە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- چەشنی وێنەی ژێرەوە لەسەر دۆشەگی دەزگاکە بەرەوبەر درێژ بن و پاشپانێ لە ژێر گیرەی دواوە دامەزرێنن و دەستەکان بە دەستگیرەی پێشەوە بگرن.

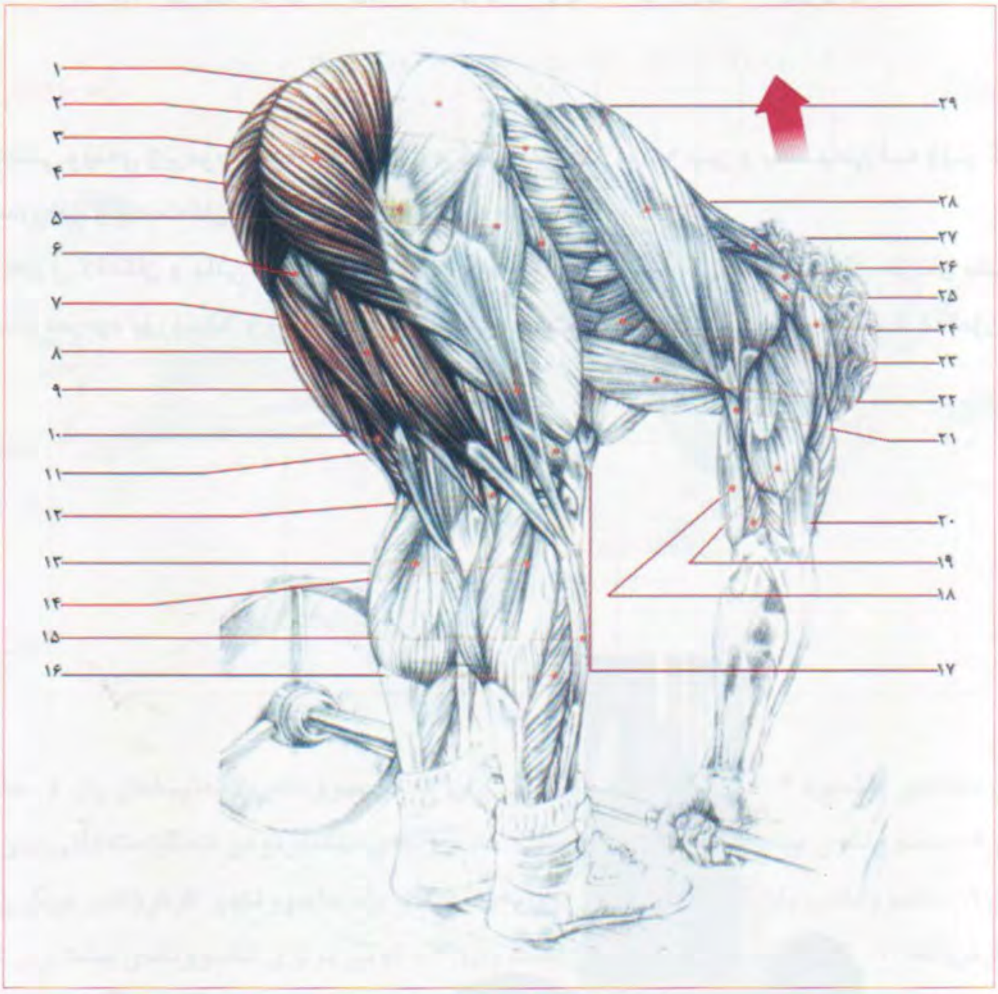
٢- بە هێزی لاقەکان و پانێ گیرەی دواوەی دەزگاکە بۆ سەرەوە، واتە بۆ لای سمتی خۆتان بکێشن و پشوو بدەنە دەرەوە"پۆزێتیف" و بە ئارامی بۆ شوێنی دەستپێکردن بیگەڕێننەوە و هەناسە هەڵمژن."نگاتیف"

(A)

تێبینی

جێی ئاماژەیە ئەو کاتی کە لەسەر دۆشەگی دەزگاکەن و لەسەر زگ ڕاکشاون، بۆ ئەوەی لاقەکانتان مەودای هاتوچۆیان بەباشی هەبێ، ئەژنۆکانتان لە دەرەوەی دۆشەگەکە بێ.

پشت ڕان بە هاڵتێر



١- ماسوولکەی نێوەڕاستی سمت ٢- ماسوولکەی لاکەلەکە ٣- گەورە ماسوولکەی سمت ٤- ماسوولکەی گمۆی سمت ٥- ماسوولکەی کێشەری نەواری ڕان ٦- گەورە ماسوولکەی کێشەر بۆ ژوورەوە ٧- کوتی درێژی ماسوولکەی لاتەنیسشتی ڕان ٨- نیوە ماسوولکەی کرکرۆکە ٩- نەواری ڕان ١٠- ماسوولکەی کرکرۆکەی بیَگریَ ١١- کوتی کورتی ماسوولکەی لاتەنیشتی ڕان ١٢- ماسوولکەی کێشەری بەری پیَ ١٣- کوتی نێوەڕاستی ماسوولکەی دووانەی بەلەک ١٤- کوتی ڕاستایی ماسوولکەی دووانەی بەلەک ١٥- درێژە ماسوولکەی ئێسکی پیَ ١٦- ماسوولکەی بەری پیَ ١٧- ماسوولکەی نێوەڕاستی ڕان ١٨- ماسوولکەی پێش بازوو ١٩- ماسوولکەی پشت بازوو ٢٠- ماسوولکەی چەمانەوەی بازوو ٢١- ماسوولکەی قولاپئاسای بازوو ٢٢- گەورە ماسوولکەی سینگ ٢٣- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ٢٤- ماسوولکەی شان ٢٥- ماسوولکەی چکۆڵە و خڕی بازوو ٢٦- ماسوولکەی ددانەیی پشت ٢٧- ماسوولکەکانی کۆڵ ٢٨- ماسوولکەی پانی پشت ٢٩- ماسوولکەی ڕاستایی ڕان

ناساندنی بزاڤ

لە نێوان بزاڤەکانی پشت ڕاندا بەکەلکترین ڕاهێنانە بۆ هەموو ماسوولکەکانی پشت ڕان و سمت و بەلـەک لە پلەی یەکەمدا و ماسوولکەکانی ژێر پیل و فیلەی کەمەر و شان و زەند لە پلەی دووهەمدا.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- لەسەر کەرەسەیەکی پتەو بە بەرزایی «١٠ cm -٥» دامەزرێن .دەستتان بە ڕادەی بەرینایی شان بە هالتێر بگرن و لاقەکانیش هەر بەو ڕادەیە لێکبلاو کەنەوە.

٢- بەبێ ئەوەی ئەژنۆتان بنووشتێننەوە، تا ئەو جێگایەی هەست بە کێشرانەوەی ماسـوولکەکانی پـشت ڕانتان دەکەن هالتێر ببەنە خوارەوە و هەناسە هەلمژن."نگاتیڤ"

٣- بە مانەوەی ٢ تا ٣ چرکە هەر لەو حالەتەدا، هالتێر بەرز بکەنەوە و پشوو بدەنە دەرەوە."پۆزێتیڤ"

(A)

(B)

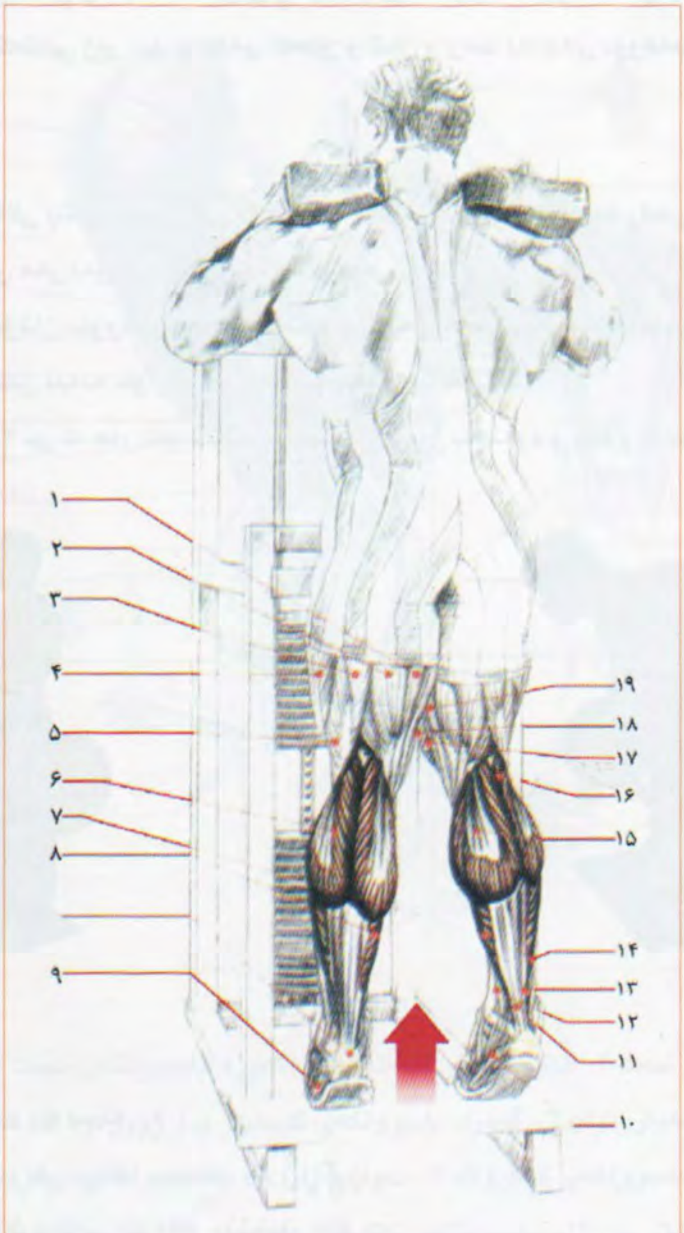
تێبینی

١- بەستنی کەمەربەند پێویستە.

٢- لە ماوەی بەڕێوەبردنی بزاڤدا سەرتان بەرز ڕاگرن.

٣- ئەم بزاڤە بۆ وەرزشوانانی تازەکار پێشنیار ناکرێ.

دوانەی بەلەک بە دەزگا



١- ماسوولکەی کرکرۆکەی بێگرێ ٢- نیوە ماسوولکەی کرکرۆکە ٣- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت ڕان ٤- ماسوولکەی لاتەنیشتی ڕان ٥- کوتی کورتی ماسوولکەی پشت ڕان ٦- کوتی ڕاستایی دووانەی بەلەک ٧- ماسوولکەی پان ٨- ئێسکی پانێی پێ ٩- کێشەری قامکەچکۆلەی پێ بۆ دواوە ١٠- کێشەری قامکە گەورەی پێ بۆ دواوە ١١- کرکرۆکە ١٢- درێژە ماسوولکەی چەمانەوەی ئەنگوستەکانی پێ ١٣- درێژە ماسوولکەی چەمانەوەی قامکە گەورەی پێ ١٤- کورتە ماسوولکەی بەلەک ١٥- کوتی نێوەڕاستی ماسوولکەی دووانەی بەلەک ١٦- کێشەری بەری پێ ١٧- ماسوولکەی نێوگەڵ ١٨- ماسوولکەی ژوورەوەی ڕان ١٩- ماسوولکەی زراڤ

ناساندنی بزاڤ

بۆ ڕاهێنان و بەهێزکردنی ماسوولکەکانی دوانەی بەلەک باشترین بزاڤە. لەم وەرزشەدا یەکێک لە گرینگترین ماسوولکەکانی لەش "دوانەی بەلەکە" کە وەرزشوانەکان زۆری سرنج نادەنێ. ڕەنگ بێ هۆیەکەشی ئەوە بێ کە ڕاهێنانی ئەم ئەندامە، وەرزشوان جارز بکات و یان بەپێچەوانەی ئەندامەکانی دیکەی لەش زۆر بە دەرەنگی ئاڵوگۆڕی بەسەردا بێ. بە ڕای من هۆی دووهەم زیاتر ویدەچێ. چون وەرزشوانەکان زۆرتر ئۆگری ئەم بزاڤانەن کە لە زووترین کاتدا ئاکامی لێوەرگرن؛ دیارە ئەمە بۆچوونیکی هەڵەیە.

بە هەر حاڵ ئەندامی بەلەک لە چەندین ماسوولکەی ورد و درشت پێکهاتووە کە گرینگترین بەشی ئەم ئەندامە «ماسوولکەی پان و دوانەی بەلەکن» کە لەبنەڕەتدا ئەرکی هەر دوو ماسوولکە دوور کردنەوەی پەنجەی پێ لە بەلەکە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- پەنجەی پێ لەسەر کەرەسەی تایبەتی دەزگاکە دابنێن و گیرەکانی سەرەوەی دەزگا بخەنە سەر کۆڵتان.

٢- تا ئەو جێگایەی دەتوانن بچنە سەر پەنجەی پێ و پشوو بدەنە دەرەوە"پۆزێتیڤ" و بەپێچەوانە پانێ تەواو بۆ خوارەوە ببەن و هەناسە هەڵمژن."نگاتیڤ" «لە هەر دوو حاڵەتدا پێویستە کە بە ماوەی٢ تا ٣ چرکە خۆ ڕاگرن».

(A)

(B)

تێبینی

١- بەستنی کەمەربەند پێویستە.

٢- ئەگەر نووکی پەنجەی پێ، ڕاست و ڕوویان لە پێشەوە بێت، تەواوی ماسوولکەکانی بەلەک دەکەونە ژێر ڕاهێنانی ئەم بزاوە و ئەگەر نووکی پەنجەی پێ ڕوویان لە دەرەوە بێت، بەشی ژوورەوەی "ماسوولکەکانی دوانەی بەلەک" دەکەونە ژێر ڕاهێنانی ئەم بزاڤە.

لێرەدا ئاماژە بە چەندین بزاڤ دەکەین کە بۆ گەرم داهێنان و ئامادە کردنی ماسوولکەکانی بەلەک پێویستە.

شێوەی بەڕێوەبردن

لاقەکان بە شێوەی زەرەبدەر رابگرن و بە چەمانەوەی پشت هەوڵ بدەن دەستتان بە پشت پانێکـان بگـرن تـا ئەو جێگایەی کە هەست بە لەبەریەک کشانەوەی ماسوولکەکانی بەلەک بکەن. «دەتوانن لەسەر کەرەسەیەکی پتەو بە بەرزایی «cm ١٥- ١٠» راوەستن و ئەم کارە ئەنجام بدەن».

(C)

بە مەودای «cm ٥٠- ٤٠» دوور لە دیوارێک راوەسـتن و لـە حاڵـێکدا پەنجـەی لاقتـان لەسـەر وەزنەیـەک داناوە، بەبێ ئەوەی پانێتان بەرز بکەنەوە هەوڵ بدەن سینگتان لە دیوارەکە نزیک بکەنەوە.

(D)

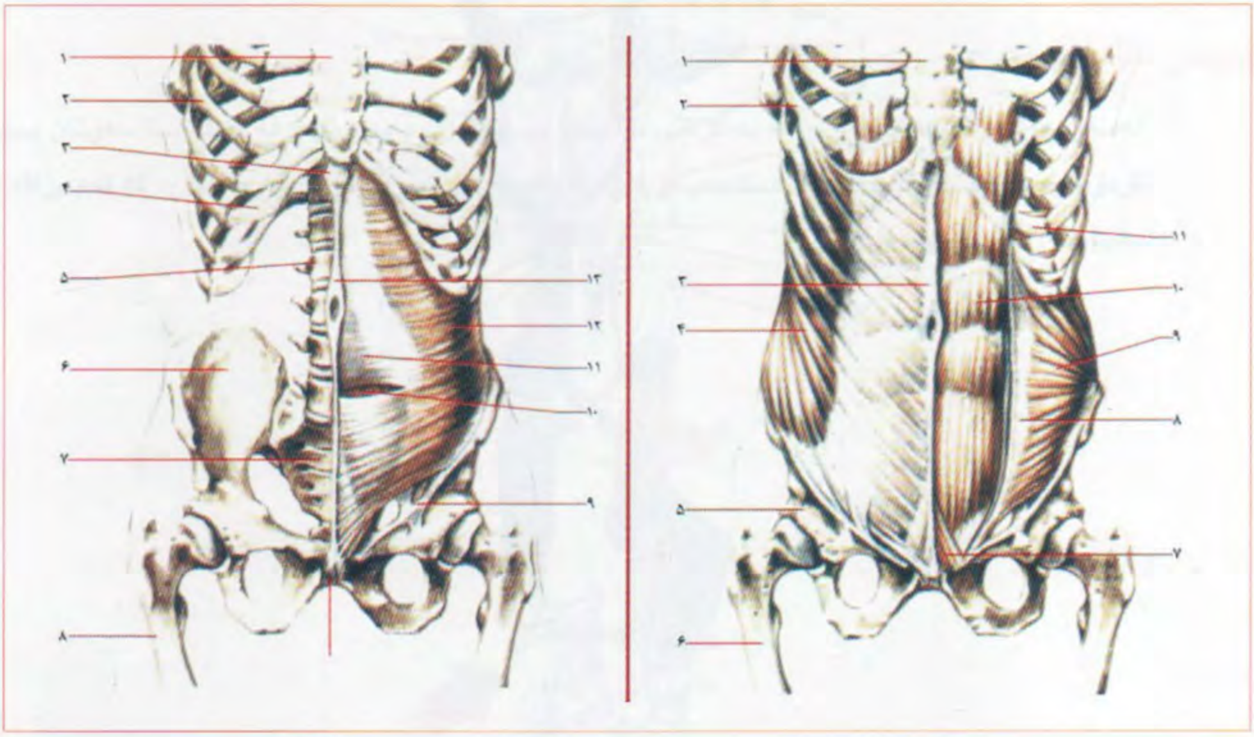
پەنجەی پێ لەسەر کەرەسەیەکی پتەو بە بەرزایی «cm ١٥- ١٠» رابگرن، ئەوجار پانێتان بەرز کەنەوە و ٢ تا ٣ چرکە هەر بەو حاڵەتە راوەستن. سەرلەنوێ پانێ بەرنە خوارەوە و ٢ تا ٣ چرکە ئەو حاڵەتە بپارێزن.

(E)

٦

ماسوولکەکانی زگ

Rectus Abdominis



(b) (a)

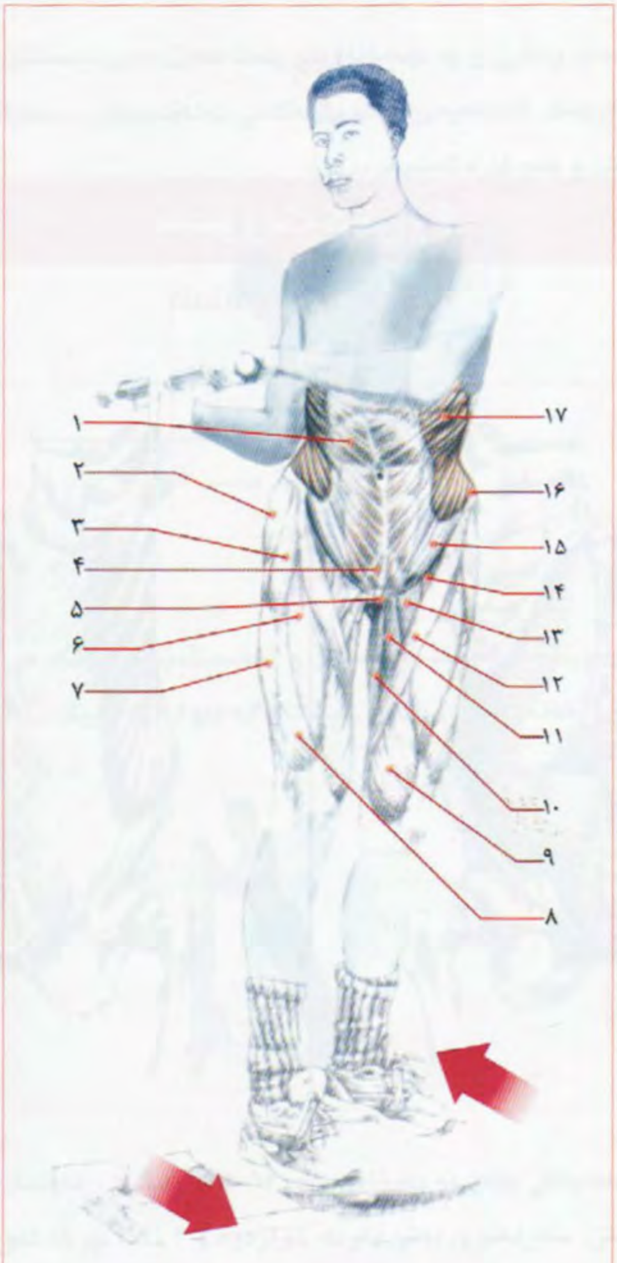
(a)

١- ئێسکی سینگ ٢- پەراسوو ٣- هێڵی سپی ٤- ماسوولکەی لاکەلەکە ٥- ئێسکی دیزەڵەی سمت ٦- ئێسکی ڕان ٧- ماسوولکەی سێسووچ ٨- گەی ئێسکی ئالەت ٩- ماسوولکەی ژوورەوە و ڕاستایی زک ١٠- ماسوولکەی ڕاستایی زک ١١-کرکرۆکەی پەراسوو

(b)

١- ئێسکی سینگ ٢- پەراسوو ٣- نووکی تیژی ئێسکی نێوان پەراسوو٤-کرکرۆکەی پەراسوو ٥- مۆرە ٦- ئێسکی دیزەڵەی سمت ٧- خاچەئێسک ٨- ئێسکی ڕان ٩- نەواری پەراوێز١٠- ماسوولکەی ڕاستایی زک ١١- گەی ئێسکی ئالەت١٢- ماسوولکەی بەرینایی زک١٣- هێڵی سپی

"کەمەر سووڕ" بە دەزگا



١- ماسوولکەی ڕاستایی زک ٢- ماسوولکەی نێوەڕاستی سمت ٣- کێشەری نەواری ڕان ٤- ماسوولکەی سێسووچ ٥- گەی ئێسکی ئالەت ٦- ماسوولکەی نێوگەڵ ٧- نەواری ڕان ٨- ماسوولکەی ڕان ٩- ماسوولکەی ژوورەوەی ڕان ١٠- ماسوولکەی زراف ١١-درێژە ماسوولکەی کێشەر بۆ ژوورەوە ١٢- ماسوولکەی نێوگەڵ ١٣- ماسوولکەی دانارئاسا ١٤- ماسوولکەی خاڵیگە و لاکەلەکە ١٥- ماسوولکەی ژوورەوە و ڕاستایی زک ١٦- تیغەرەی پێشەوە و سەرەوەی ئێسکی دیزەڵە ١٧- ماسوولکەی لاکەلەکە

ناساندنی بزاڤ

ڕوون و ئاشکرایە کە گشت ئەندامەکانی لەش گرینگن، بەڵام ئەگەر بخوازین ئەندامەکان پۆلبەندی بکەین، بێشک ئەم ئەندامە«ماسوولکەکانی زگ» لە پلەی یەکەمدان. دیارە ئەم ئەندامەش هەر وەک هەموو ئەندامەکانی لەش لە چەندین ماسوولکەی جۆراوجۆر پێکهاتووە؛ بەڵام لە هەموویان بەرچاوتر و گرینگتر «ماسوولکەی ڕاستایی» و «ماسوولکەکانی چەند کوتی پێش زگە» «Rectus Abdominis». لە لایەکی دیکەشەوە ماسوولکەکانی ئەم ئەندامە ڕۆڵێکی بەرچاویان لە کۆبەرکۆیەکاندا هەیە.

سەرەڕای گەرم داهێنان و ئامادە کردنی وەرزشوان بۆ بزاڤەکانی دیکەی زگ، باشترین ڕاهێنان بۆ ماسوولکەکانی لاکەلەکە و ددانەیی سەرەوەی زگ ئەم بزاڤەیە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- لەسەر دەزگای تایبەتی ئەم بزاڤە بە گرتنی دەسگیرەی دەزگاکە دامەزرێن و لە حاڵێکدا سەرتان بەرز کردۆتەوە و رووتان لە پێشەوەیە، کەمەر بۆ لای ڕاست و چەپ بسووڕێنن. «دیارە دەکرێ کە ئەم بزاڤە بە دانیشتنەوەش بەڕێوە بچێ.»

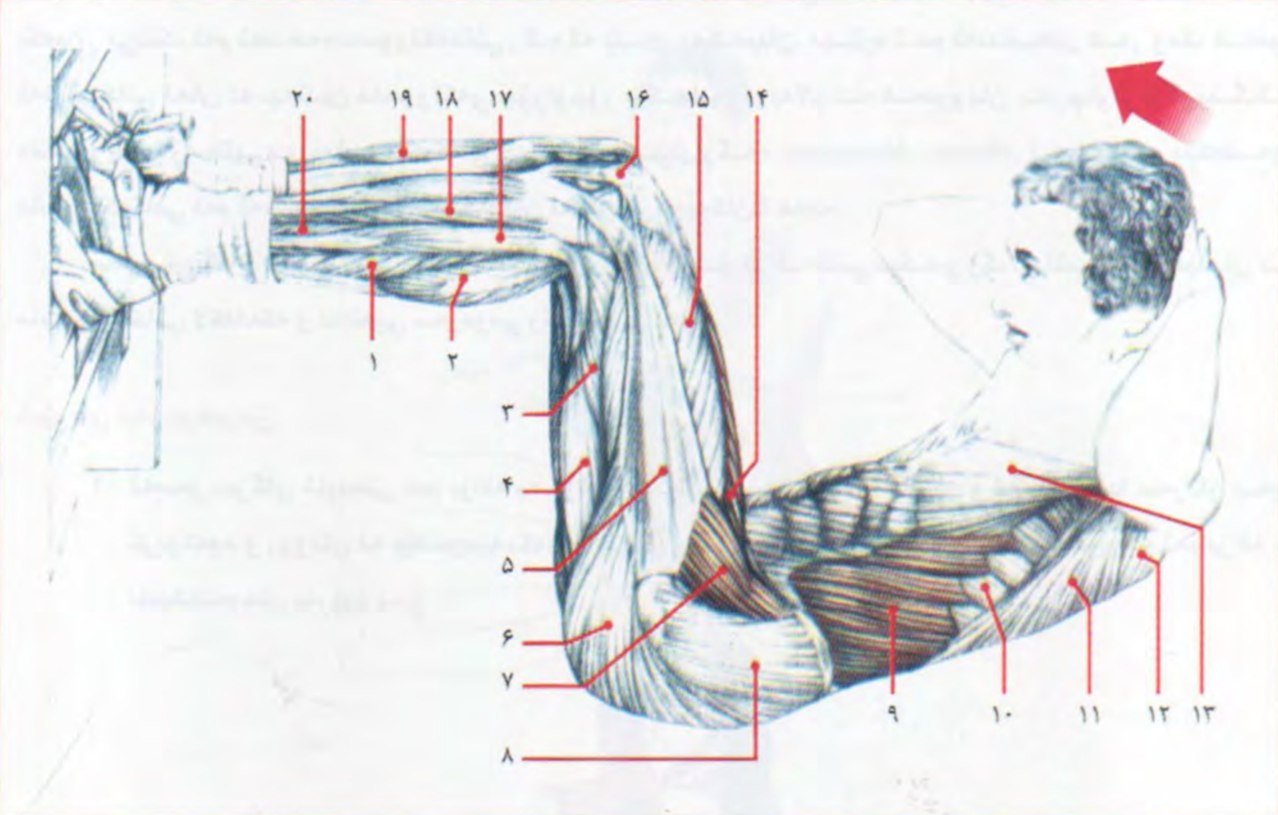
(A)

٢- ئەم بزاڤە بە هالتێر یا بە دارێک کە بە قەدرایی هالتێر درێژ بێ، بەم شێوانەی خوارەوە بەڕێوە دەچێ.

(B)

(C)

زگ لەسەر مێزی تایبەت



١- ماسوولکەی پان ٢- کوتی ڕاستایی ماسوولکەی دوانەی بەلەک ٣- کوتی کورتی ماسوولکەی پشت ڕان ٤- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت ڕان ٥- نەواری ڕان ٦- گەورە ماسوولکەی سمت ٧- کێشەری نەواری ڕان ٨- ماسوولکەی نێوەڕاستی سمت ٩- ماسوولکەی لاکەلەکە ١٠- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ١١- ماسوولکەی پانی پشت ١٢- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو ١٣- گەورە ماسوولکەی سینگ ١٤- ماسوولکەی ڕاستایی ڕان ١٥- ماسوولکەی لاتەنیشتی ڕان ١٦- کەشکەئەژنۆ (کلاوەی ئەژنۆ) ١٧- درێژە ماسوولکەی بەلەک ١٨- درێژە ماسوولکەی کرانەوەی ئەنگوستەکانی پێ ١٩- ماسوولکەی پێشەوەی بەلەک ٢٠- کورتە ماسوولکەی بەلەک

ناساندنی بزاڤ

لە پلەی یەکەمدا ماسوولکەکانی سەرەوەی زگ کـە بـە ژێـر سـینگەوە چەسـپاون و لـە پلـەی دووهـەمدا ماسوولکەکانی ژێر زگ دەکەونە بەر تەوژمی ئەم بزاڤە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- لەسەر مێزی تایبەتی ئەم بزاڤە کە گۆشەیەکی ٩٠ دەرەجەی پێکهێناوە درێژ بن.

٢- هەر دوو دەستتان لە ڕاستایی سینگتان ڕابگرن و سینگتان بەرز بکەنەوە، تا ئەو جێگایـەی کـە کەمـەر و سمت لە دۆشەگی دەزگاکە جیا نەبێتەوە و پشوو بدەنە دەرەوە"پۆزێتیڤ" و بۆ ماوەی ٢ تا ٣ چرکـە ئـەم حاڵەتە بپارێزن.سەرلەنوێ بگەڕێنەوە جێی خۆتان و هەناسە هەڵمژن."نگاتیڤ"

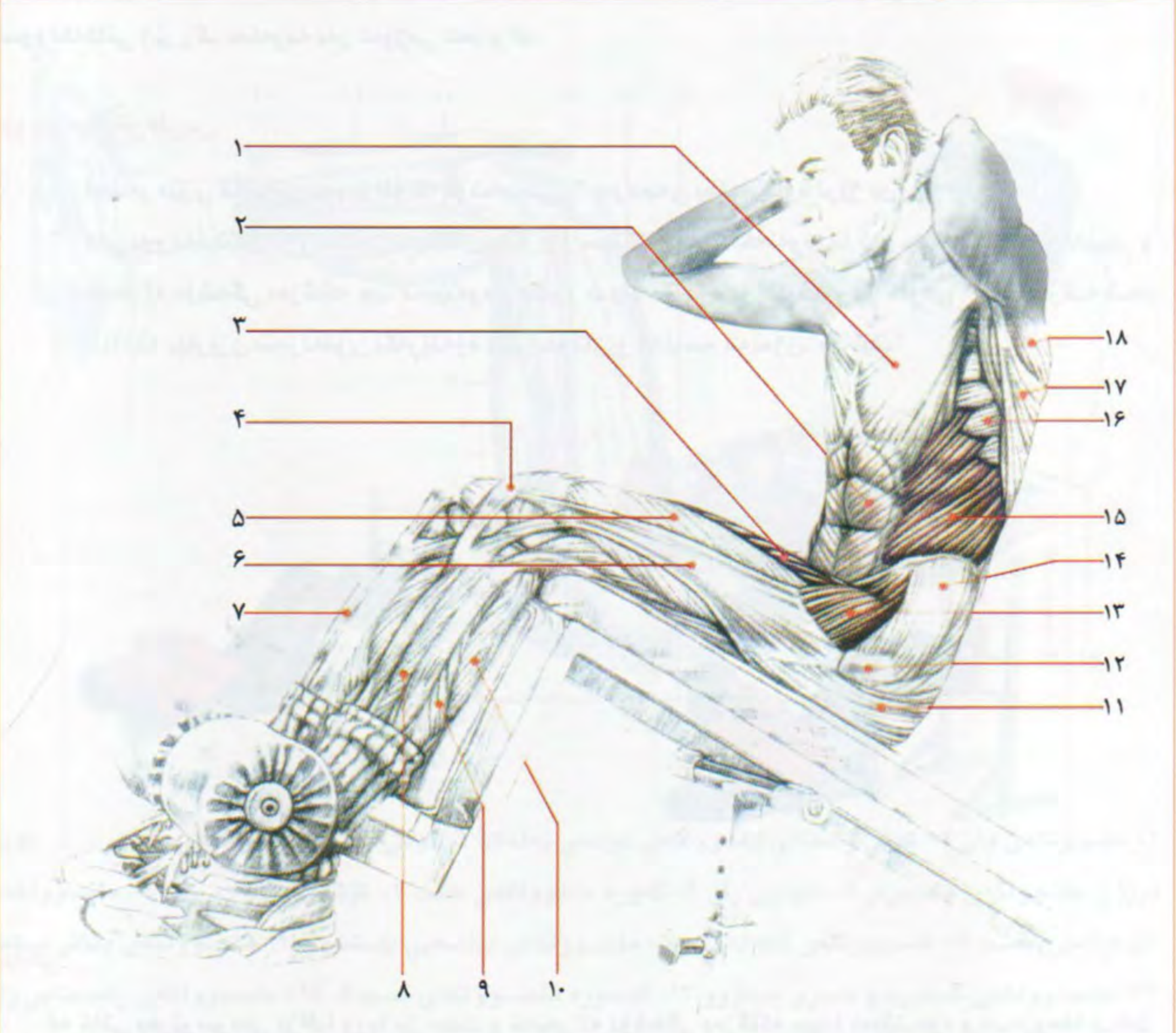
(B)

(A)

تێبینی

لە کاتی بەڕێوەبردنی بزاڤدا وریا بن سمت و کەمەر لە دۆشەگی دەزگاکە جیـا نەبێتـەوە و هـەروەها پـشت ڕانەکانیشتان بەتەواوی بە میزەکەوە نووسابێت.

زگ لەسەر مێزی لێژ



١- گەورە ماسوولکەی سینگ ٢- ماسوولکەی ڕاستایی زک ٣- ماسوولکەی سەر ڕان ٤- کەشکەژنۆ(کڵاوەی ئەژنۆ) ٥- ماسوولکەی لاتەنیشتی ڕان ٦- نەواری ڕان ٧- ماسوولکەی پێشەوەی بەلەک ٨- درێژە ماسوولکەی لێکەرەوەی ئەنگوستەکانی پێ ٩- ماسوولکەی پان ١٠- ماسوولکەی دووانەی بەلەک ١١- گەورە ماسوولکەی سمت ١٢- گمۆی سمت ١٣- کێشەری نەواری ڕان ١٤- ماسوولکەی نێوەڕاستی سمت ١٥- ماسوولکەی لاکەلەکە ١٦- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ١٨- ماسوولکەی گەورە و خڕی بازوو

ناساندنی بزاڤ

بەشی ماسوولکەکانی ڕاستایی زگ بە تەواوی دەکەونە ژێر ڕاهێنانی ئەم بزاڤە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- لەسەر مێزی تایبەتی ئەم بزاڤە کە لێژایی ٤٥ - ٤٠ دەرەجەیە ، لاقەکانتان بە گیرەی دەزگاکەوە گری بدەن.

٢- هەر دوو دەست لە ڕاستایی سینگتان ڕابگرن و بەئارامی لە کەمەر بەرەو سەرتان هەتا شوێنی دیاریکراو بچنە خوارەوە و هەناسە هەڵمژن."نگاتیڤ"

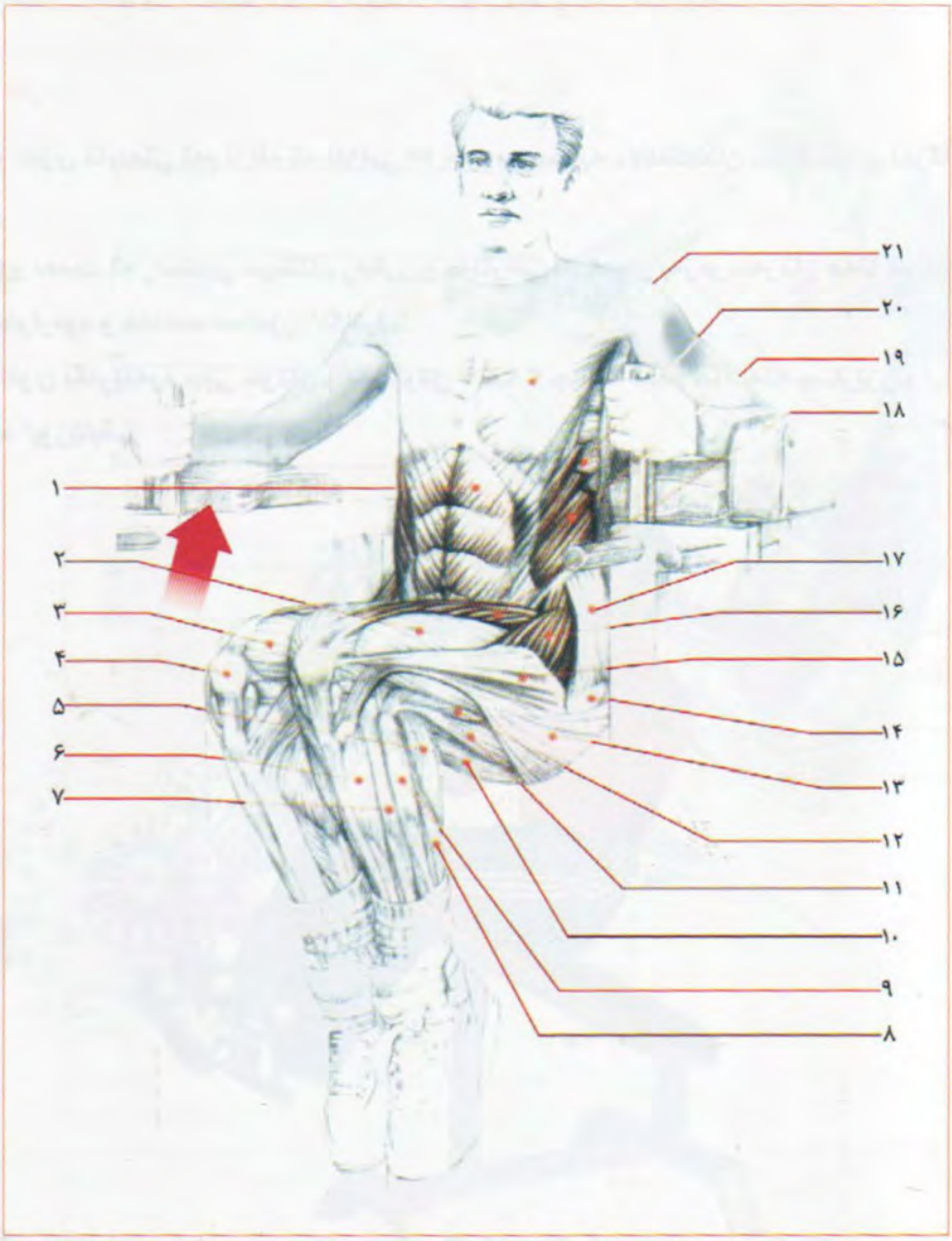
٣- سەرلەنوێ بگەڕێنەوە جێی خۆتان و بە ماوەی ٢ تا ٣ چرکە ئەم حاڵەتە بپارێزن و پشوو بدەنە دەرەوە."پۆزێتیڤ"

(A)

تێبینی

١- سرنج بدەن لە نزمترین ئاستی بزاڤدا زۆر مەچنە خوارەوە و لە کاتی هەستانەوەشدا زۆر مەچنە پێشەوە.

زگ بە دەزگای فڕۆکەوانی



١- ماسوولکەی ڕاستایی زک ٢- ماسوولکەی لاتەنیشتی ڕان ٣- ماسوولکەی ژوورەوەی ڕان ٤- کەشکەژنۆ(کلاوەی ئەژنۆ) ٥- ماسوولکەی دووانەی بەلەک ٦- ماسوولکەی پێشەوەی بەلەک ٧- درێژە ماسوولکەی لێککەرەوەی ئەنگوستەکانی پێ ٨- ماسوولکەی پان ٩- درێژە ماسوولکەی پێ ١٠-نیوە ماسوولکەی کرکرۆکە ١١- کوتی درێژی ماسوولکەی پشت ڕان ١٢- کوتی کورتی ماسوولکەی پشت ڕان ١٣- گەورە ماسوولکەی سمت ١٤- گمۆی سمت ١٥- نەواری ڕان ١٦- کێشەری نەواری ڕان ١٧- ماسوولکەی نێوەڕاستی سمت ١٨- ماسوولکەی ڕاستایی ڕان ١٩- ماسوولکەی لاکەلەکە ٢٠- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ٢١- گەورە ماسوولکەی سینگ

ناساندنی بزاڤ

بەشی خوارووی «ماسوولکەکانی ڕاستی زگ» لە پلەی یەکەمدا و بەشی سەرووی ئەم ماسوولکانە لە پلەی دووهەمدا، دەکەونە ژێر فشاری ئەم بزاڤە کە بە دوو شێوە ئەنجام دەدرێت.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- بە شێوەیەک دامەزرێن کە هەر دوو زەند بکەونە سەر دوو دۆشەگی چکۆلە و ئەستوور و پشتتان بە دۆشەگە پانەکەی دەزگاکەوە نووسابێت. لە کاتێکدا لاقتان جووت کردووە تا ئەو جێگایەی دەتوانن بەرزیان کەنەوە و پشوو بدەنە دەرەوە."پۆزێتیڤ" بە پێچەوانە زۆر بە ئارامی لاقەکان شۆڕ بکەنەوە و هەناسە هەڵمژن."نگاتیڤ"

(A)

(B)

٢- ئەم بزاڤە بە شێوەیەکی دیکەش بەڕێوە دەچێ، بەواتایەک هەر لەو حاڵەتەدا ئەژنۆکان کۆ دەبنەوە.

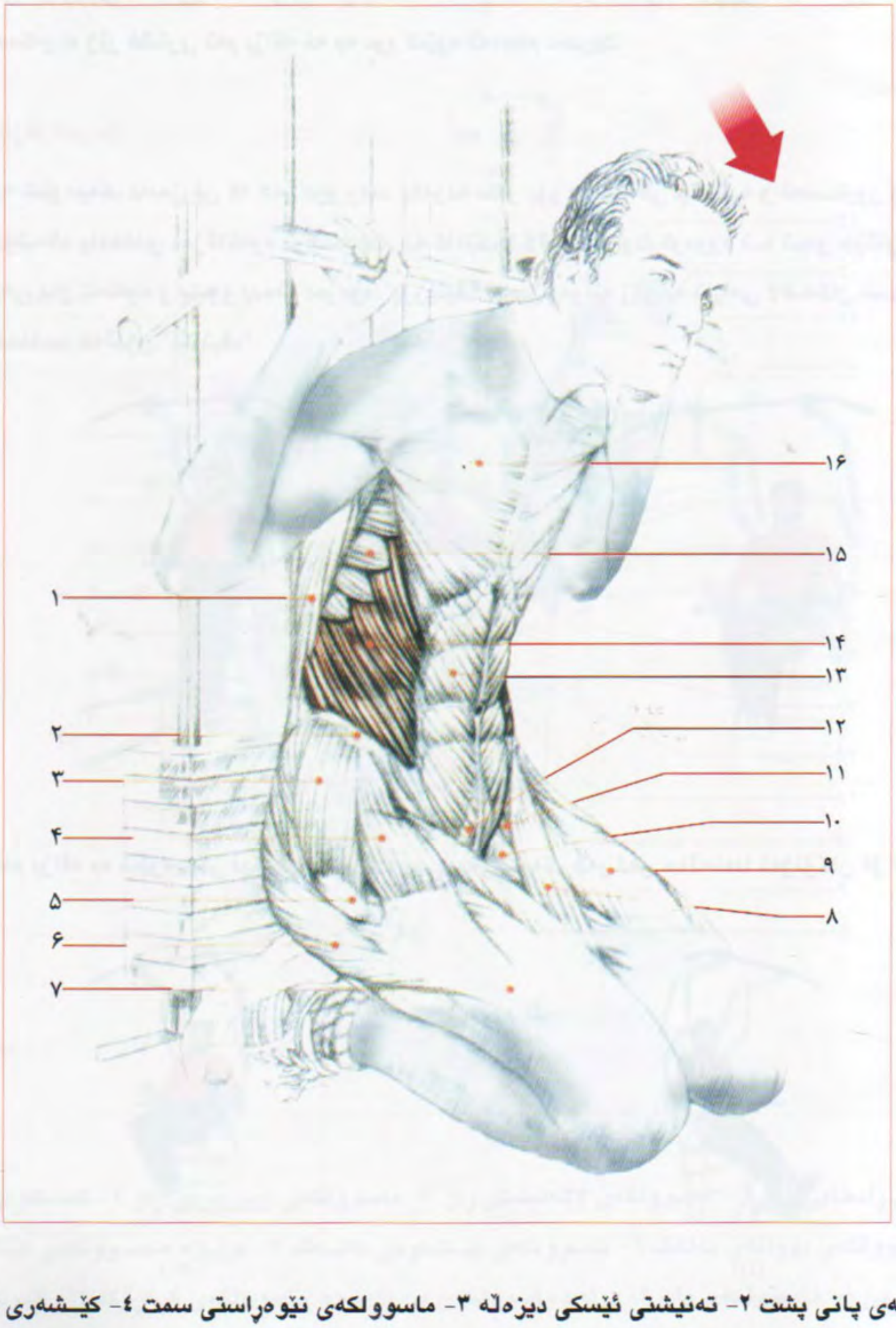
(C)

(D)

تێبینی

وەرزشوانانی کۆنەکار دەتوانن وەزنەی بە لاقیانەوە هەڵواسن و ئەم بزاڤە ئەنجام بدەن.

زگ بە دەزگای سیمکێش



١- ماسوولکەی پانی پشت ٢- تەنیشتی ئێسکی دیزەڵە ٣- ماسوولکەی نێوەڕاستی سمت ٤- کێشەری نــەواری ڕان ٥- گمۆی سمت ٦- گەورە ماسوولکەی سمت ٧- نەواری ڕان ٨- ماسوولکەی نێوگەڵ ٩- ماســوولکەی ڕاســتایی ڕان ١٠- ماسوولکەی دانارئاسا ١١- ماسوولکەی خاڵیگە و لاکەلەکــە ١٢- ماســوولکەی ســێسووچ ١٣- ماســوولکەی ڕاستایی زک ١٤- ماسوولکەی لاکەلەکە ١٥- ماسوولکەی ددانەیی پێشەوە ١٦- گەورە ماسوولکەی سینگ

ناساندنی بزاڤ

دەبێتە هۆی دەرکەوتن و هاتنە ڕوو و هەروەها بەدیهاتنی کەندوقوولی دە ماسوولکەکانی زگدا. لە بەرەبەری نزیک بوونەوەی کێبەرکێیەکانی ئەم وەرزشەدا، ماسوولکەکانی ئەم ئەندامە بۆ وەرزشوانانی لەشجوانی زۆر گرینگە.

شێوەی بەڕێوەبردن

١- دەسگیرەی تایبەتی دەزگای ئەم بزاڤە بە هەر دوو دەست بگرن و پشت بە دەزگاکە لەسەر ئەژنۆتان دامەزرێن و چەشنی وێنەی ژێرەوە سوجدە بەرن و پشوو بدەنە دەرەوە "پۆزێتیڤ".

٢- سەرلەنوێ بگەڕێنەوە شوێنی خۆتان و هەناسە هەڵمژن. "نگاتیڤ"

(A)

(B)

تێبینی

١- بە هیچ شێوەیەک لە تەکنیکی زەبرلێدان کەلک وەرمەگرن.

٢- بۆ وەرزشوانانی تازەکار ئەم بزاڤە پێشنیار ناکرێ.

٣- ئەم بزاڤە بە شێوەی سووڕاندنی کەمەر بۆ لای چەپ و ڕاست بەڕێوە دەچێ.

چەند سرنجێک

- بەر لە کار کردن بە وەزنە، پێویستە هەموو ئەندام و ماسوولکەکانی لەشتان لەرێی "نەرمیش" گەرم دابێنن.
- لە کاتی وەرزشکردندا بیر لە رووداوی ناخۆش و دڵتەزێن مەکەنەوە و هزر و زەینتان بەتەواوی لەسەر ئەو بزاڤە بێ کە بەرێوەی دەبن.
- بوونی جلوبەرگ، پێڵاو، کەمەربەند، مەچەکبەند و خاولی و ... تایبەت بە وەرزش پێویستە.
- بوونی هاریکار و هاواڵی وەرزشی لەکاتی وەرزشکردندا پێویستە.
- بەپێی گەڵاڵە و پرۆگرامی باش و بەجێ لەلایان راهێنەرانی بەئەزموون و شارەزادا وەرزش بکەن.
- بەو پێیە کە "ئاو" رۆڵێکی کاریگەری لەسەر سیستم و ئۆرگانیزمی جەستەدا هەیە، پێویستە هەموو وەرزشوانەکان لە مەودای رۆژێدا لانیکەم هەشت تا دە لیوان ئاو بخۆنەوە.
- هەوڵ بدەن بەپێی گەڵاڵەی دیاریکراو خواردنی باش بخۆن و بە رادەی پێویست حەسانەوەتان هەبێ. {لانیکەم ۷/۵ - ۸/۵ سەعات خەوتن لە مەودای شەو و رۆژدا}
- لە جگەرەکێشان و ئەو خواردنەوانەی کە ئەلکۆلیان تێدایە خۆ بپارێزن.
- "وەرزشی پەروەرشی جەستە" هێز و توانای وەرزشوان دەباتە سەر و لەسەر ماسوولکەکانی لەش - کە زیاتر لە ٦٥٠ ماسوولکەی ورد و درەشتە - شوێنی باش دادەنێ و ئێسکەکانی لەش پتەو و قایم دەکەن.
- ئەم وەرزشە دەبێتە هۆی ئەوەی کە قەڵافەتێکی رێک و پێکتان هەبێ و کێشی، کزی و قەڵەوی لەرادەبەدەر چارەسەر بکا.
- ئەم وەرزشە خەڵتان و چەوری خوێن چارەسەر دەکات و دەبێتە هۆی هێمنی و لەشساغی مرۆڤ.
- لەپاش تەواو بوونی وەرزش، خۆشووشتن و راگرتنی پاک و خاوێنی پێویستە.

سەرچاوەکان

سەرچاوە کوردی‌یەکان

- شەرەفکەندی، عەبدورڕەحمان «هەژار». هەنبانەبۆرینە «فرهنگ کردی – فارسی». ئینتشاراتی سرووش. چاپی دووهەم. تاران: ١٣٧٦.

سەرچاوە فارسی‌یەکان

- داردن، الینگتون. صد روش پیشرفتة حرفه‌ای در پرورش اندام. ترجمة ژیلا پویان. انتشارات علم و ورزش. چاپ سوم. تهران: ١٣٨٣.
- فخریان، خشایار. کتاب بزرگ بدنسازی. انتشارات اندیشة علم. چاپ پنجم. تهران: ١٣٨٠.

سەرچاوە ئینتێرنێتی‌یەکان

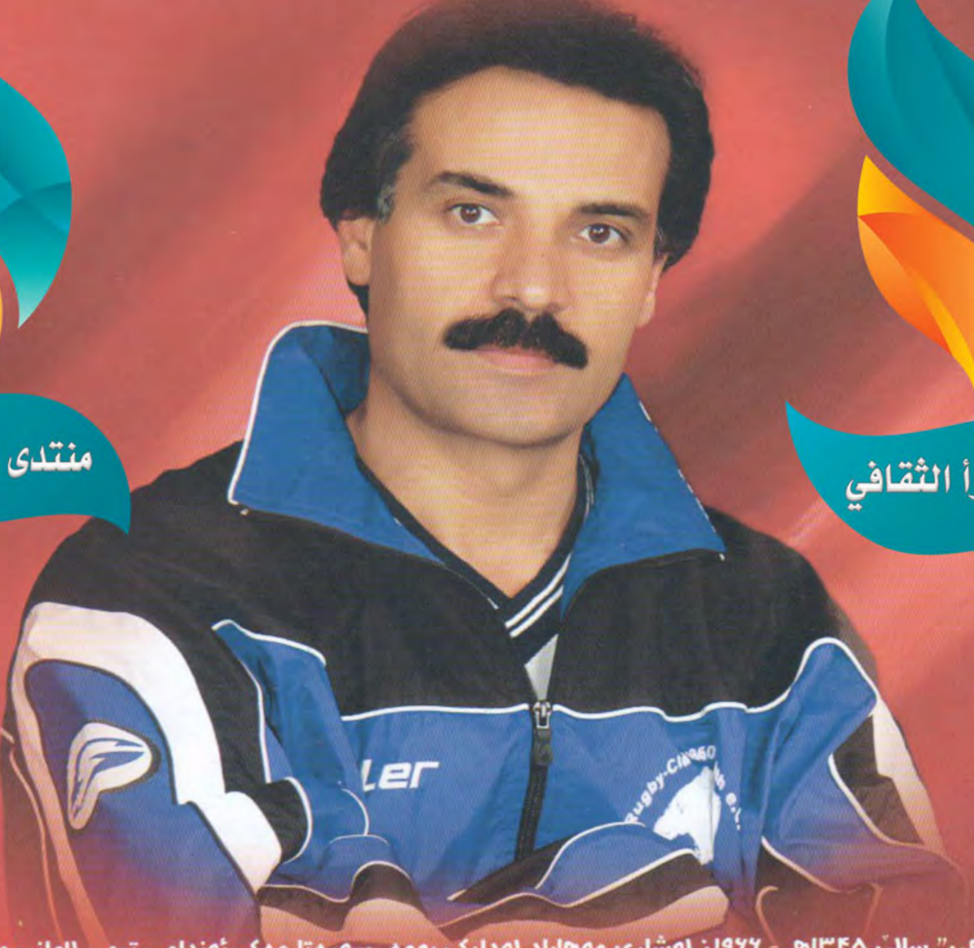
- www.bodybuilding.com
- www.richtigfi.de
- www.xxam-sportpark.de

Body Building

Written by : B. Ahi

منتدى إقرأ الثقافي

منتدى إقرأ الثقافي



"باقی ئاهی" ساڵی ١٣٤٥هـ - ١٩٦٦ز لەشاری مەهاباد لەدایک بووە. سەرەتا وەک ئەندامی تیمی لاوانی مەهاباد بە تۆپی پێ هاتە گۆڕەپانی وەرزشەوە و پاشان ئۆگری وەرزشی «پەروەردەی جەستە و لەشجوانی» دە بێ. هەر وەها لە وەرزشەکانی کاراتە، زۆرە وانی و کەژەوانی و دەوی مەیدانی چالاکیی بووە. هە نووکە ماوەی ٢٠ ساڵە وەک ڕاهێنەری «لەشجوانی و پەروەردەی جەستە» چالاکە و بەهاریکاری وەرزشوانەکان ئەو سەرکەوتنانەی وەدەست هێناون:

- ڕچەشکێن و دامەزرێنەری یەکەم باشگای پەروەردەی جەستە و لەشجوانی بە ئامرازەکانی پێشکەوتوو لە شارەکانی مەهاباد، سەردەشت، شنۆ و چەند گوندی سەر بەم شارانە.
- وەدە ست هێنانی پتر لە ١٠٠ کاپی قارەمانی، ٢٠٠ میداڵی زێڕینی ئوستانی و ٣٠ میداڵی زێڕینی کیشوەری.
- بەرپرس و سەرپەرەستی تیمەکانی «لەشجوانی و پاورلیفتینگ» ی مەهاباد و ئوستانی ئازەربایجانی ڕۆژئاوا.
- خاوەنی مەزنترین باشگا و هۆڵی وەرزشیی لەشجوانی لەژێر ناوی «چوارچرا» لەشاری مەهاباد.
- بەرپرسی گشتی لیژنەی «لەشجوانی و پەروەردەی جەستە»ی شاری مەهاباد.

لەشجوانی و پەروەردەی جەستە ٦

چاپخانەی ڕۆشنبیری

٦٠٠٠ دینار